زانستی سەردەم

گۆڤارێکی زانستی گشتی وەرزییە

دەزگای چاپو پەخشی سەردەم دەری دەکات

خاوەنی ئیمتیاز: کەمال جەلال غەریب

ژمارە (15) ساڵی (4) کانونی دووەم 2003 بەفرانباری 2702ی کوردی 2003 Issue No(15) January 2003

سەرنووسەر

ئەکرەم قەرەداخی

یەکگرتنەوە

ڕاگەیاندنی یەکگرتنەوەی هەردوو ئیدارەکەی کوردستان لە پێش جەژنی قوربانداد، خۆشترین مژدەیەك بوو کە درا بە گوێی کۆمەڵانی خەڵکی کوردستانداو بەڕاستی کردیە جەژنی ڕاستەقینەیان و، بۆ یەکەم جار لە ماوەی نۆ ساڵی ڕەبەقی دووبەرەکی و خۆکوژی و دورەپەرێزی لەیەك، خەڵکی بە گەرمی و پەرۆشەوە ماچی یەکتریان دەکرد وتوند باوەشیان بۆ یەك دەکردەوە.

ئاشکراشە ئەو پەرۆشیەی خەڵکی کوردستان بە هەموو بیروڕاو تێڕوانینێکی جیاوازیانەوە، کە نواندیان بۆ هەڵبژاردنی ئەندامانی ئەنجومەنی نیشتمانی عیراق، باشترین بەڵگە بوو کە ئەم خەڵکە چ دڵسۆزییەکی بۆ خاك و نەتەوەکەیان تێدایە و دەزانن لە ئەنجومەنەکەدا یەك کورسی زیادە، واتە دەنگێکی زیاتر بەرەو بە دیهێنانی خواست و ئامانجە ڕاستەقینەکانی خەڵکی کوردستان و هێنانەوەی کەرکوك و پارچەکانی دیکەی کوردستان بۆ ناو باوەشی نیشتمان. هەربەو پێودانەش، ئەمڕۆ، بارودۆخی نێو دەوڵەتی و ناوەوەی عیراق خۆشی، ئاراستەیەکی چارەنوس سازی بۆ ئەم نەتەوە و خاکە پیرۆزە، پێیە، بۆیە بەفیڕۆدانی هەر هەلێك کە هاتۆتە بەردەممان، هەڵەیەکی مێژووییەو هەرکەس و لایەنێك بیکات، دەکەوێتە بەر دادگایی مێژوویی نەتەوەکەمانەوە.بۆیە جارێکی دی لە ناخەوە دەست خۆشی لە هەموو ئەو دڵسۆزانەی نەتەوەو خاك دەکەین کە پەرۆش بوون بۆ ئەم یەکگرتنەوەیەو کارو شەو نخونیان بۆ کردوە.

سەربەرزی و سەرکەوتن بۆ هەموو ئەوانەی بەگیانی لێ بوردنەوە و لە پێناوی پاشەڕۆژێکی گەشی خەڵکی ستەم دیدەی کوردستاندا کار دەکەن و هەموو تەسکایەتیەکی خۆیی لەم پێناوەدا دەخەنەلاوە.

سەرنووسەر

ڕێکخستنی بابەتەکان پەیوەندی بەلایەنی هونەریەوە هەیە پەیوەندییەکان لە ڕێگای سەرنووسەرەوە دەبێت

ناونیشان:

سلێمانی - فولکەی یەکگرتن- گۆڤاری زانستی سەردەم

ت/ دەزگا 3129609

ت/ سەرنووسەر 3122162

نوسین: سۆزان جەمال

تایپو مۆنتاژی کۆمپیوتەری : ئاسۆ سەعید حەمەخان

هەڵەچنی چاپ : کانی عبدالله عزیز

چاپ : دەزگای چاپو پەخشی سەردەم

سەرپەرشتیاری چاپ: فەرهاد ڕەفیق

نەخشەسازیو کاری هونەری : سەرنووسەر

بۆ پەیوەندی کردن لە دەرەوەی وڵاتەوە:

فاکسی دەزگای سەردەم

Fax: 00447043129839

ئینتەرنێت:

www.sardam.info

پۆستی ئەلکترۆنی

Zanistisardam@hotmail.com

یا ڕاستەوخۆ بۆ سەرنووسەر

qaradaghiam@yahoo.com

نرخی (2500) دینارە

نەخۆشیەکانی دڵ

نووسینی: **دکتۆر علی سعید محمد**
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
ڕاگری کۆلیژی پزیشکی/ زانکۆی سلێمانی

هەر لە کۆنەوە باو و باپیرانمان گرنگیەکی تایبەتیان بە دڵ داوە، لە بری ئەوەی بەزەیی، ترس، خۆشی، پەستی و هەموو سۆزێك بگێڕینەوە بۆ هەست، بیر، هۆش و مێشك، هەموویان گێڕاوەتەوە بۆ دل، بە زمانی شیعر و پەخشان و تەنانەت لە قسەکردنی ئاساییشدا دەڵێین دڵرەق،، دڵی شکاند، دڵی خۆشکرد، دڵەڕاوکێ ...بەبێ ئەوەی هیچیان پەیوەندیان بە دڵەوە هەبێت، ئەم ڕاستیەش لە زمانی هەمو میللەتاندا بەدی دەکرێت.

نەخۆشیەکانی دل بریتین لە دووەمین هۆکاری مردن لە دوای کارەساتی ئۆتۆمۆبیل لە وولاتەکانی ئەمەریکا و ئەوروپا، و لە ئەمەریکا سالآنە (650000) کەس تووشی جەڵتەی دڵ دەبن بۆ یەکەم جار و (450000) کەس تووشی دەبنەوە بۆ جاری دووەم. ئامارە تەندروستیەکان لەو ولاتە بۆ ساڵی (1997) نیشانیان داوە کە ڕێژەی (8٪)ی هاوولاتیان کە دەکاتە (20) ملیۆن کەس جۆرێك لە جۆرەکانی نەخۆشی دڵیان هەیە، هەر لەو ساڵەدا (41٪)ی مردنەکان بە هۆی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دڵو لولەکانی خوێنەوە بووە. لە پیاودا و (32٪) لە ژنداو نەخۆشیەکانی دڵ لە پیاودا زۆرترە وەك لە ئافرەت (جگە لە نەخۆشی ڕۆماتیزمەی دڵ کە لە ئافرەتدا زۆرترە).

هەرچەندە ئامار تۆمارکردن لە وولاتی ئێمەدا زۆر بە ووردی و بەربڵاوی ئەم نەخۆشیە دیاری ناکەن بەڵام ڕوون و ئاشکرایە کە لای ئێمەش و بەتایبەتی لە بیست ساڵی ڕابردوودا نەخۆشیەکانی دل ڕووی لە زۆربوون کردوە و ترس و دڵەڕاوکێی ئێمەی جیهانی سێهەمیش سەبارەت بەم نەخۆشیانە گەیشتونەتە ڕادەیەکی بەرچاو و بۆتە خولیای سەرمان.

دڵ ئەندامێکی ماسولکەییە لە ناو قەفەزەی سنگدا لە

نێوان هەردوو سییەکان، کێشی لە پیاواندا بریتیە لە (سێسەد) گرام و لە ژناندا (250) گرامە، ڕۆژانە زیاتر لەسەد هەزار جار لێدەدات، هەرچەندە ئەوەندەی ئیش دەکات (Systolic period) دوو بەرامبەر ئەوەش پشوو دەدات (Diastolic Period) دل لە چوار هۆدە پێکهاتووە، دوو سکۆڵە و دوو گوێچکەلە، لە نێوان هەرسکۆڵەیەك و گوێچکەلەیەکدا دەرچەیەك (Outflow) هەیە کە زمانە (Valve) پاسەوانیان دەکەن، ئەم زمانانە ڕێدەدەن بە تێپەڕبوونی خوێن لە گوێچکەلەوە بۆ سکۆڵە بەڵام ڕێنادەن بە پێچەوانەوە خوێن بگەڕێتەوە. بڕی ئەو خوێنەی کە سکۆڵەیەك بە درێژایی ژیان لە مرۆڤێکدا پاڵی پێوە دەنێت نزیکی (150ملیۆن) لیترە.

هەرچەندە دڵ خوێن بۆ هەموو لەش دەنێرێت بەڵام خۆی بەو خوێنە دەژی کە بە هەردوو خوێنبەرە تاجیەکان پێی دەگات بۆیە تەسکبوونەوەی ئەم لولە خوێنانە (دڵە خوێنبەر) یا تاجیەکان یەکێکە لە هەرە هۆکارە سەرەکیەکانی نەخۆشیەکانی دڵ.

ئایا نەخۆشیەکانی دڵ کامانەن؟ نیشانە سەرەکیەکانیان چین؟:

یەکەم: ئەو نەخۆشیانەی تووشی دل دەبن لە ئەنجامی ڕەقبوون و تەسکبوونەوەی خوێنبەرە تاجیەکان (Atherosclerosis of Coronary Arteries) ئەم تەسکبوونەوەیەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە خوێن بە بڕێکی پێویست نەگاتە ماسولکەکانی دڵو ئەو ریشاڵانەی کە وەکو وایەری کارەبا تەزوو چالاکی کارەبایی دەگەێننە ماسولکەکان، ئەم ڕەقبوونی لولە خوێنانەی دڵ (خوێنبەرە تاجیەکان) لە ئەنجامی پێنج هۆکاری سەرەکیەوە دروست دەبێت:

1-نەخۆشی پەستانی خوێن.

2-نەخۆشی شەکرە.

3-جگەرە کێشان.

4-بەرزبونەوەی چەوری ناو خوێن.

5-بۆ ماوەیی خێزانی و جینی، کاتێك ئەم هۆکارانە دەبنە هۆی تەسکبوونەوەی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ ئەو کەسە تووشی یەکێك لە نەخۆشیەکانی دل دەبێت کە لە هەموویان گرنگتر سنگە دڕێ (زەبحەی دڵ) و جەڵتەی دڵە:

1-(سنگە دڕێ) یا سنگە کوژێ (زەبحەی دڵ) (Angina Pectoris): بریتیە لە ئازارێکی توند کە لە کاتی ماندوو بوون یان دوای خواردنێکی قورس و زۆر تووشی نەخۆشەکە دەبێتو ماوەی چەند خولەکێك تا نیو کاتژمێر دەخایەنێت لە پێشی سنگیدا، لە نێوان هەردوو گۆی مەمك و هەندێك جار ئازارەکە دەگاتە قورتم، چەناگە، ناوشان، قۆڵی چەپ، و سەر دڵ (واتە نێوان ناووك و خوارەوەی سنگ)، ڕەنگی نەخۆشەکە زەرد هەڵدەگەڕێت و لەشی ئارەقێکی کەم دەکاتەوە. ئازارەکە بە پشوودان، حەبی تایبەتی ژێر زمان (ئەنجیسید) و ئۆکسجین وەرگرتن کەم دەبێتەوەو نامێنێت.

بۆچی توشی سنگە دڕێ (زەبحە) دەبین؟

هۆکاری سنگە دڕێ ئەوەیە کە کاتێك ئەو نەخۆشەی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵی تەسکن دەست دەکات بە ئەنجامدانی کردارێکی سەخت و ماندوو دەبێت، دڵی پێویستی بە ئۆکسجینی زیاتر دەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەو ئەرکە نائاساییەو خوێنبەرە تاجیە تەسکەکانی نەخۆشەکە توانای ئەوەیان نابێت کە خوێنی پێویست ڕەوانەی ماسولکەکانی دڵ بکەنو ئەمەش دەبێتە هۆی ئازارێکی توند لە پێشی سنگیدا کە پێی دەوترێت سنگە دڕێ، هەر بۆیە ئازارەکە بە پشوودان و ئۆکسجین وەرگرتن نامێنێت.

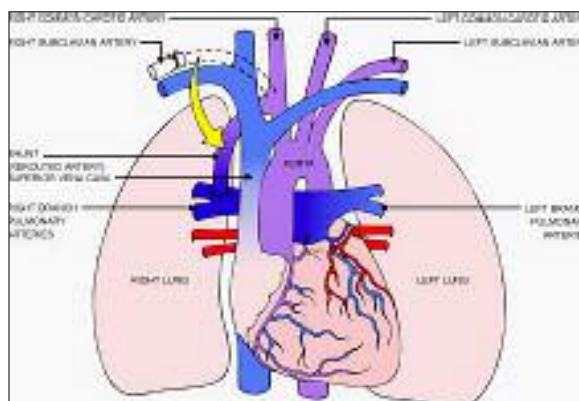
2-جەڵتەی دڵ (Myocardial Infarction): ئەم نەخۆشیە جیاوازە و سەختترە لە سنگە دڕێ و، بریتیە لە مردن و لە کارکەوتنی پارچەیەك لە ماسولکەی دل بەهۆی گیرانی تەواوی یەکێك لە خوێنبەرە تاجیەکانی دڵەوە، واتە لە ئاکامی ڕەقبوون و تەسکبوونەوەی ئەو لولە خوێنەو دروست بوونی کڵۆیەکی بچوکی خوێن کە دەبێتە هۆی گیرانی خوێنبەرەکە بە تەواوی و مردنی ئەو پارچە ماسولکەیەی دڵ کە ئەو خوێنبەرە خوێنی بۆ دەبات.

نیشانەکانی جەڵتەی دڵ چین؟

نەخۆشەکە هەست بە ئازارێکی سەختی کتوپڕ لە پێشی سنگیدا دەکات، کە لەوانەیە تەشەنەش بکات و بگاتە قۆڵی چەپ، ناوشان، قورتم و چەناگە، و بە پێچەوانەی سنگە درێوە پتر لە نیو کاتژمێر دەخایەنێت و بە پشوودان و حەبی ژێر زمان و ئۆکسجین ناڕوات، نەخۆشەکە زەرد هەڵدەگەڕێت و ئارەق دەکاتەوە، دڵی تێکەڵدێت لەوانەیە بڕشێتەوە.

ئایا چی لەم نەخۆشە بکەین؟

پێویستەزۆر بە گورجی و بێ دواکەوتن بنێردرێت بۆ نەخۆشخانە بۆ چارەسەرکردن لە یەکەی بوژانەوەی دڵ، ئەگەر توانرا چاکتر وایە بە ماشێنی ئەمبولانس بگوازرێتەوە و تا لە نەخۆشخانەش ئۆکسجین و حەبی ژێر زمان وەربگرێت.

3–جگە لە سنگە درێ و جەڵتەی دل، ڕەقبوون و تەسکبوونەوەی بۆری خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ دەبنە هۆی گەلێکی دی لە گرفت و نەخۆشیەکانی دڵ وەکو لێدانی زیادەی دڵ (Ectopics)، خێرا لێدانی دڵ (دڵە کوتێ یان دڵە تەپێ) (Palpitation)، سست بوونی دڵ (عجز القلب) (Heart Failure) کێشەی ڕیشاڵە کارەباییەکانی دڵ (Conduction Defects) ..هتد.

هەندێك جار ئەم ڕەقبوون و تەسکبوونەوەیەی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ دەبنە هۆی مەرگی کتوپڕ (سەکتەی دڵ)، کە نەخۆشەکە بەبێ ئەوەی بەخۆی زانیبێت و کێشەی هەبووبێت هەر بە یەکەم جەڵتە و لە یەکەم خولەکدا گیان لە دەستدەدات و بەلادادێت، بەڵام زۆربەی نەخۆشەکان چەندیم ساڵ بەدەم کێشە جۆربەجۆرەکانی دڵەوە و بەشێوازی جیاجیای چارەسەرکردن ژیانێکی نیمچە ئاسایی بەسەر دەبەن.

بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری ئاکامە خراپەکانی نەخۆشی بەرز بونەوەی پەستانی خوێن و تەسکبوونەوەی خوێنبەرە تاجیەکان لە پیاواندا زیاترە وەك لە ژنان.

دووەم: نەخۆشیە زگماکەکانی دڵ (Congenital Heart Diseases)

بریتین لەو نەخۆشیانەی کە تووشی دل دەبن کاتێك کە هێشتا کۆرپەلەکە (جنین) لە ناوسکی دایکیدا لە خولی دروستبوون و پێکهاتندایە، وەکو نەخۆشی دروستبوونی کون لە نێوان هەردوو سکۆڵەی دڵ (V.S.D) یان کونی نێوان هەردوو گوێچکەلەی دڵ (A.S.D) نەخۆشی چوارینەی فالوت (Tetra logy of Falot)، .. هتد

ئەم نەخۆشیە زکماکانەی دڵ هەندێك جار ئەوەندە سەختن کە دەبنە هۆی لەبارچوون یان مردنی

کۆرپەلەکە لە ناوسکی دایکیدا، هەندێك جاریش نەخۆشەکە لە دوای لە دایکبوونی بەچەند هەفتەیەك یان چەند مانگێك نیشانەکانی نەخۆشی سستی دڵی لێ دەردەکەوێت وەکو هەناسە سواری، شین بونەوە و کۆکە بە تایبەتی لە کاتی ماندووبوندا، سستی گەشەکردن و گەلێك نیشانەی دی. ئەگەر نەخۆشەکە بە نەشتەرگەری تایبەتی چارەسەر نەکرێت ئەوا هەر لە منداڵیدا گیان لە دەستدەدات.

هەندێکی دی لەم نەخۆشانەش کە ناتەواویەکە لە دروستبوون و پێکهاتەی دڵیاندا زۆر کەمە یان سوکە، هیچ کێشەیان نابێت تا دوای تەمەنی بیست یان سی ساڵی و جار جارو بە هەڵکەوت بە هۆی پشکنینی پزیشکیەوە نەخۆشیەکە دەدۆزرێتەوە، هەندێکیان تا تەمەنی سەروو حەفتا ساڵ دەژین بە بێ ئەنجامدانی نەشتەرگەریش، لەبەر ئەوە کاریگەری نەخۆشیە زگماکەکانی دڵ بەندن بە کەمو زۆری ناتەواویەکە لە دروست بوون و پێکهاتەی دڵدا.

سێیەم: نەخۆشی ڕۆماتیزمەی دڵ (Rheumatic Heart Diseases) بریتیە لە هەوکردنی:

1–ناوتۆی دڵ (Endocardium) کە ئەو پەردەیەیە کە ماسولکەی دڵی لە ناوەوە داپۆشیوە.

2–ماسولکەی دڵ (Mydocardium).

3-دەرەتوێی دڵ (Epicardium) کە ئەو پەردەیەیە کە ماسولکەی دڵی لە دەرەوە داپۆشیوە.

ئەم هەوکردنە ڕۆماتیزمیە لە ئەنجامی نەخۆشی ڕۆماتیزمەی جومگەکانەوە دروست ەبێت، بە تایبەتی تووشی مندالأن دەبێت لە نێوان تەمەنی (5) تا (15) ساڵان.

نیشانەکانی بریتین لە تا، هەڵئاوسان ئازاری جومگە گەورەکان، نەخۆشیەکە لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا چاك دەبێتەوە بەبێ ئەوەی هیچ ئاسەوارێك لە لەشیدا بەجێ بهێڵێت، بەڵام هەندێك جار ڕۆماتیزمەکە دەیدات لە دڵ و دوای چاکبوونەوەی دەبێتە هۆی تەسکبوونەوە یان گەورەبونی زمانەکانی دڵ لە نێوان سکۆڵەو گوێچکەلە خوێنبەرە گەورەکانی دڵدا. تێکچوون و نەخۆشی زمانەکانی دل لە ئەنجامی ڕۆماتیزمەی دڵ نەخۆشیەکی درێژ خایەنە کە دەبێتە هۆی سستی دڵ، هەناسە سواری، کۆکە، ئاوسانی قاچ،...هتد.

نەخۆشی ڕۆماتیزمەی دڵ لە هەموو جیهاندا و لە ماوەی سی ساڵی ڕابوردوودا بەرەو کەمبوونەوە چووە بە هۆی بەرزبونەوەی ئاستی ئابوری، پاکو خاوێنیو چارەسەری پزیشکی.

چوارەم: هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ (Myocarditis and Cardiomyopathy)، ئەم نەخۆشیە دەبێتە هۆی گەورە بوون دوایی سست بونی دڵ، نیشانەکانی بریتین لە هەناسە سواری، کۆکە، شین بوونەوە، ئاوسانی قاچ، ئاوبەنگ، ... هتد. هۆکارەکانی بریتین لە ڤایرۆس (وەکو ڤایرۆسی ئەنفلۆنزا)، بەکتریا (وەکو بەکتریای وەناق (Diphtheriti Myocarditis)، مەی خواردنەوەی زۆر و درێژ خایەن و گەلێك هۆکاری دی.

ئایا قەستەرەی دل چییە؟ بۆکێ دەکرێت؟

قەستەرە جۆرێکی تایبەتە لە فەحس کە دووشێوەی هەیە، یەکێکیان بریتیە لە ئەشیعەی ڕەنگاو ڕەنگی سکۆڵە، گوێچگەلەو زمانەکانی دڵ (Cardiac Angiography)، ئەوی دیان بریتیە لە ئەشیعەی ڕەنگاو ڕەنگی خوێنەرە تاجیەکانی دڵ (Coronary Angiography).

ئایا قەستەرە چۆن دەکرێن؟

دوای ئەوەی سیمێکی تایبەتی باریك لە یەکێك لە بۆریە خوێنەکانی قۆڵ یان ڕانی نەخۆشەکەوە ڕەوانە دەکرێت بۆ دڵ، ئینجا هەر لەو سیمەوە دەرمانێك ڕ'وانەی دل دەکرێت و چەند ئەشیعەیەك بە خێرایی دەگیرێت کە هەموو ووردەکاریەکانی دل دەردەخات لە ڕووی قەبارەی دڵو سکۆڵەو گوێچکەلە و زمانەکانی دڵ، هەروەها بوونو نەبوونی تەسکبوونەوەی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ، و ئەگەر پێویست بوو دەتوانرێت باڵۆن (ستێنت) ڕەانە بکرێت بۆ کردنەوەو چارەسەرکردنی خوێنبەرە تاجیەکان. کەواتە قەستەرە دەشێت تەنها فەحس بێت یان فەحس و چارەسەرکردن بێت. بۆ ئەنجامدانی قەستەرە بێهۆشکردن (بەنج) ی گشتی پێویست نیە. هەروەها قەستەرە یەکێکە لەو فەحسانەی کە پێویستە بکرێت بۆ ئامادەکردنی نەخۆش بۆ نەشتەرگەریەکی دڵ.

ئایا نەشتەرگەری دڵ بۆ کێ دەکرێت؟

نەشتەرگەری دڵ ئەنجام دەدرێت بۆ نەخۆشیە زگماکەکانی دڵ، ڕۆماتیزمەی زمانەکانی دڵ، و بۆ پینەکردنی (ترقیع) (Bypass Graft) بۆ چارەسەرکردنی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ کە بە قەستەرەو باڵۆن چارەیان ناکرێت. هەروەها چاندنی دڵێکی دەستکرد یان دڵی مرۆڤێك (Cardiac Transplant) کە یەکێکە لەو نەشتەرگەریە تایبەتیانەی تا ئێستا لە قۆناغی بەرەو پێشچووندایە بۆ ئەو نەخۆشانەی کە سوود وەرناگرن لە هیچ شێوازێکی دیکەی چارەسەرکردن. بە داخەوە تا ئێستا نەشتەرگەری دڵ و قەستەرە لە هەرێمی کوردستاندا ئەنجام نادرێت.

ئایا ڕێنماییەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشیەکانی دڵ چین؟

ڕێنماییەکان بریتین لە چارەسەرکردنی ڕێکوپێکی نەخۆشیەکانی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن و شەکرە (لەو کەسانەدا کە دووچاری بوون). جگەرە نەکێشان، نەخواردنی چەوری، خواردنی میوەو سەوزە، ئەنجامدانی وەرزش، خۆپاراستن لە قەڵەوبوون، دوورکەوتنەوە لە دڵە ڕاوکێ و بیروکردنەوەی زۆر، خۆ پاراستن لە زیادەڕەوی مەی خواردنەوە، چارەسەرکردنی پزیشکی وپابەند بوونی نەخۆش بە ڕێنماییە تەندروستیو پزیشکییەکانەوە کاتی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵەوە.

لووی خراپی تۆڕەی چاو
یان شێرپەنجەی تۆڕەی چاو

Retinoblastoma

دکتۆر کاوە قادر قەرەداخی
شارەزای نەشتەرگەری و نەخۆشیەکانی چاو

تۆڕەی چاو چینەخانەکانی ناوپۆشی گۆی چاوە کە کاری هەستکردنی تیشکەکان و بینین دەکەن.

خانەکانی تۆڕەی چاویش وەکو هەموو خانەیەکی زیندوی لەش ئەگەری تووش بوونی لادان و فرە دروست بوونی ناڕێك‌وپێك و بێ سوودی هەیە کە لووی خراپی ناو چاویش یەکێکە لەوانە و منداڵ تووشی دەبێت.

ئەم جۆرە لوویەکی سەرەتایی ناو چاوە، ڕێژەی دروست بوونی نزیکەی 1 بۆ 20000 منداڵە.

زۆربەی جار تەنها لە چاوێکدا دەردەکەوێت، و ئەگەری تووش بوونی چاوەکەی دیکەشی (1) بۆ (3) یە.

لە نزیك تەمەنی 18 مانگیدا هەستی پێ دەکرێت و زۆربەیان پێش تەمەنی 3 ساڵ بە تەواوی کار لە بینینی چاوەکە دەکات..

هۆی دروست بوونی 6٪ بۆ ماوەییە.

94٪ بە تەواوی نەزانراوەو دەگەڕێتەوە بۆ شێواندنی جینەکان و کرۆمۆسۆمەکانیان، واتا ئەگەری تووش بوونی منداڵ لە خێزانێکدا کە یەکێکیان ئەم نەخۆشیەی بووبێت (6٪)ە

50٪ پەنجا لەسەدایە ئەگەر دوو منداڵ یان زیاتر لەو خێزانەدا تووشی ئەم دەردە بووبن.

نیشانەکانی:
بە چەند شێوەیەك لە چاوی منداڵەکەدا دەردەکەوێت

1- ڕەنگی ناو بیلبیلەی چاوەکە سپی یان خۆڵەمێشی دەنوێنێت لە جیاتی ڕەش، ئەم دیاردەیە بەڕێژەی دوو لە سێ نەخۆشدا دەبینرێت و تەنها بە چاوو بەبێ بەکارهێنانی هیچ ئامێرێکی پشکنین.

2- خێلی و لادانی چاوەکە:

20٪ تووشی خێلی چاوەکە دەبن

بەهۆی گەورەبوونی لووەکەو بەرگرتنی بینینی.

3–بەرزە پەستانی چاوەکە:

3٪ی نەخۆشەدا ڕوودەدات.

4–دەرپەڕین (دەرپۆقین)ی چاوەکە. بەهۆی بڵاوبوونەوەو داگیرکردنی بەشەکانی پشتەوەی گۆی چاو و پاڵپێوەنانی بەرەو پێشەوە.

5–هەوکردنی ژوورۆچکەی پێشەوەی چاو و خوێن تێزانی ناوچاو.

دەستنیشانکردن و دۆزینەوەی ئەم نەخۆشیە:

1–تەماشاکردن و پشکنینی ناو چاوەکە بەهۆی ئامێری ناوبینی چاوی (ophtholmoscope) ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ، کە هەندێك جار پێویستە منداڵەکەش بێ هۆش بکرێت.

2–بەکارهێنانی ئامێری سۆنار و تیشکی ئیکس (X-Ray).

3–سکانی CAT و MRI کە دوو جۆر ئامێری نوێن و لەو چاوەدا بەکاردەهێنرێت کە ناو چاوەکە بە باشی نابینرێت بە ناوبینی چاو یان لووەکە پەرەی سەندبێت و بڵاوبووبێتەوە.

4–وەرگرتنی کەمێك شلەی ئاوی ناو چاوەکەو شیکاری کردنی.

5–وەرگرتنی بەشێکی بچووك لە لووەکە بە دەرزی تایبەت و نەشتەرگەری بۆ پشکنینی خانەکانی بە مایکرۆسکۆپ هەر لە کاتی نەشتەرگەریدا ئەگەر گومان هەبوو لە جۆری لووەکە پێش لابردنی و دەرهێنانی چاوەکە.

چارەسەرکردن:

1–دەرهێنانی چاوەکە بە تەواوی (Enucleation)

گۆی چاو و بەشێك لە دەماری بینین و ماسولکەکانی دەرەوەی چاو لادەبرێن بە نەشتەرگەری.

2–چارەسەری بە تیشك (Radiotherapy)

کە لە دەرەوەی چاوەکە یان ناو چاوەکەوە ئاراستەی دەکرێت بۆ لووی بچووك و مام ناوەندی.

3–سووتان و کەوی کردن بەهۆی تیشکی لەیزەرەوە (photo coagulation) لە کاتێکدا کە دەماری بینین یان زەردەپەڵەی نەگرتبێتەوە ئەم نەخۆشییە و لووەکە بچووك بێت.

4–تەزاندن: (Cryotherapy)

بە ساردکردنەوەی لووەکە بۆ ژێر (–40 پلەی سەدیی) بە ئامێری تایبەتی و تەنها بۆ لووی بچووك سوودی هەیە.

5–چارەسەری کیمیاوی (Chemotherapy):

بۆ کاتێکە کە لووەکە بڵاوەی کردبێت بۆ دەرەوەی چاوەکەو بە کەڵکی نەشتەرگەری نەیەت وەکو کاسەی چاوو کاسەی سەر ئێسکە درێژەکان، ناوهەناو، دڕکە پەتك و بڕبڕەکان و لیمفەگرێکان.

ڕادەی چاك بوونەوە لەم نەخۆشییە ئەگەر زوو نەشتەرگەری بۆ بکرێت 92٪ یە و 35٪ بۆ ئەو لووانەی دەماری بینین بگرێتەوە. ئەگەری چاك بوونەوە کەمترە لەم ژمارەیەش بۆ ئەو لوانەی بڵاوبوونەتەوە بەناولەشدا.

وەرگێراوێك لە دارخورما بۆ چارەسەرکردنی قژ ڕووتانەوە

توێژەرەوە ئەمەریکیەکان توانییان دەرمانێکی پزیشکی بەرهەم بهێنن کە لە قەدی درەختی دارخورماوە وەردەگیرێت، کە پیاوان بەهۆیەوە دەتوانن ڕێگری بکەن لە قژڕووتانەوەیان ئەوەش لە ڕێگای ڕێگری کردن لە گۆڕینی هۆرمۆنی نێرینە بۆ مادەی (DHT) کە دەبێتە هۆی قژ ڕووتانەوەی پیاوان.

سەرچاوە/ تیلیتێکس کەناڵی یەکی / میسر

دەروونناسی
گۆڕینی بیروبڕواکان- گەیشتن بە ئەنجامەکان

نووسینی: **ویندی گرانت**
لە ئینگلیزییەوە: **شێرزاد حەسەن**

گۆڕان:*

هەرگیز ناکرێت خۆمان لە گۆڕان بەدوور بگرین. ئێمە لەگەڵ ڕۆژگاردا گەورە دەبین، گەشە دەکەین و پێ دەگەین و پاشانیش پیر دەبین، بەدەر لەوەی پێمان خۆش بێت یان نا. زۆربەی هەرە زۆری خەڵکی بەترس و تۆقینەوە لە پیربوون دەڕوانن. بە دەگمەن گوێت لە کەسانێك دەبێت دەبێت بڵێن ((ئێمە بەرەو پیربوون دەچین و پێشوازی لێ دەکەین.)) بە هەرحاڵ.. ئێمە زۆربەی کات گوێمان لەو کەسانە دەبێت کە دەڵێن ((ئێمە چاوەڕێی ئەوەین کە خانەنشین بکرێین)).

جیاوازی نێوان ئەم دوو چاوەڕوانییە چییە؟ لە نموونەی یەکەمدا کەس چاوەڕێی ئەوە نییە کە شتێکی باش ڕووبدات. لە نموونەی دووەمدا هەموو کەسەکان گەش بینانە چاوەڕێی شتی باشن، چونکە دەکرێت لەدوای دەست لەکارکێشانەوە و خانەنشینی مرۆڤ خۆشی لەو کاتە ببینێت کە بە دەستیەوەیەتی، گەشت گوزار بکات، سەرگەرمی هەندێك حەزو ئارەزوو بێت، سەردانی هاوڕێ و دۆستانی خۆی بکات، هەموو بەیانییەك سەعاتێك درەنگتر لەخەو هەڵبستێت.

ئەگەر ئێمە لە گۆڕانی شتەکان و دۆخەکان بترسین یان چاوەڕێی باشەی لێ بکەین، ئەمەیان بە تەواوەتی پەیوەستە بەدیدو بۆچوونی خۆمانەوە، لە چ ڕوانگەیەکەوە سەیری ئەم گۆڕانە دەکەین. ئێمە بۆ هەمیشە ئەزموونی گۆڕانکارییەکان دەکەین، لە ئاکامی ئەو گۆڕانکارییانەدا پاداشت وەردەگرین، دەکرێت پاداشتەکانیش گەورە بن. بەڵام ئەگەر بیرۆکەی گۆڕان جێی مەترسی بێت، هەستی ناخۆش و ناجۆرمان لەلا بخولقێنێت، ئەوسا ئێمە هەوڵ دەدەین خۆمانی لێ بە دوور بگرین.

دەکرێت گۆڕان زۆر مەترسیدار بێت. هەرچەندە حەز بکەین لەو دۆخە ناخۆشەی تیایداین دەرباز بین و بمانەوێت بگۆڕێین، بەڵام ترس لەو شتە نادیارەی کە دوای گۆڕان ڕوو دەدات، وامان لێ دەکات بکشێینە دواوە. زۆر جاران ئاشنا بوون بەو دۆخەی کە تیایداین جۆرێکە لە ئارامی و خۆشنوودی، هەتا ئەگەر حەزیشی پێ نەکەین.

گەر وا سەیری گۆڕان بکەین کە شتێکە بەخۆشییەوە چاوەڕێی دەکەین – ئامانج و ئارەزووی خۆمانە– ئەوسا بە ئەندازەی ئەو چاوەڕوانییە دەکرێت خێرو خۆشی بێتە سەر ڕێمان. بیرۆکەی گۆڕان ئەوحەڵە دەست پێدەکات کە ئێمە خۆمان هەست بکەین چاکین.

***سیستمی بڕواهێنان:**

لەگەڵ گەشەکردن‌و پێگەیشتن‌و گەورەبوونمان، شتەکان وا ڕوو دەدەن کە پشتگیری سیستمی بڕوا هێنانمان بکەن. ئەگەر منداڵێك، هەمیشە، سەرکۆنە بکرێ‌و تەریق بکرێتەوە، یان دایك‌و باوکی هەمیشە نائومێدی بکەن، دوا جار وای لێ دێ کە چیتر چاوەڕێی شتی تازەو خۆش‌و باش نەکات. گەر کار وا بڕوا وا چاکە مرۆڤ چاوەڕێی هیچ نەکات، چونکە چاوەڕی نەکردن چاکترە لە ئەزموونی تاڵی نائومێدی‌و دڵساردی، چونکە نائومێدی ئازار بەخشەو پێویستە مرۆڤ خۆی لێ بەدوور بگرێت، وای لێ دێت مرۆڤ هەڵوێستێکی دوژمنکارانەی لە بەرامبەر ژیان دا هەبێت کە لەوانەیە هێدی هێدی پەرە بستێنێت.

ئەو کاتەی هیچ کەسێکت دەست ناکەوێت کە بڕوا بەوە بهێنێت کە تۆ بڕوات پێ‌یەتی، ئەوسا تۆ بۆ خۆیشت دەگەیتە ئەو قەناعەتەی کە واز لە بڕواکانی خۆت بهێنێت‌و بەهەڵەو بێ بایەخی بزانیت، ئەگەر زۆربەی کات بە منداڵێك بوترێت کە ئەم شەرمنە، هاروچڕنە، گێلەو ناتوانێت هیچ خزمەتێك بەخۆی بکات، وای لێ دێت لەگەڵ گەشەکردن‌و گەورەبوونیدا بڕوا بەوە بهێنێت کە ئەم قسانە لەسەر ئەم ڕاستن‌و بەدوای ئەو نیشانەو بەڵگانەدا دەگەڕێت کە ئەم بیرو بڕوایانە بسەلمێنن.

بیروبڕواکانی هەریەك لە ئێمە دەبێت خزمەتیان بکرێت ئێمە بۆ هەمیشە کە ئەوە دەکەین بۆ ئەوەمانە کە هەست بکەین ئارام‌و سەلامەتین، بیرو بڕواکانیش خۆراکی خۆیان لە ئێمە دەوێت.

گەر تۆ ئەم جۆرە ڕستانە بۆ خۆت دووبارەو سێ‌بارە بکەیتەوە:

(من دەمزانی ڕاستم کە بڕواو متمانەی پێ ناکەم...من دەمزانی ئەوەیان ڕوودەدات... من دەمزانی کە هەرگیز ئەو ڕیجیمەم پێ ڕاناگیرێت... من دەمزانی لە هەفتەیەك پتر ناتوانم واز لە جگەرە بێنم.)

گەر تۆ ئەم قسانە لەگەڵ خۆتدا دووبارە بکەیتەوە. سەیری کە .. دەزانی چی ڕوودەدا؟ هەر کاتێك شتێکت لەگەڵ خۆتدا دووبارە کردەوە، دوا جار وای لێ‌دێت کە ئیدی خۆت بڕوای پێ بکەیت.

***گۆڕینی بیروبڕواکان:**

ئێمە چۆن دەتوانین خۆمان ئامادەبکەین بۆ ئەو گۆڕانانەی کە بە ڕاستی حەزیان پێ دەکەین‌و ئارەزوومانە.

تۆزێك کات بدە بە خۆت‌و بیر لەو شتە بکەرەوە کە حەزی دەکەی بیگۆڕیت. لە خۆت بپرسە کە چ کاریگەرییەکی لەسەر خۆت‌و خانەوادەکەت هەیە. کاتێکیش بەخۆت ببەخشە کە تیایدا بەڕاستی‌و ڕوونی بتوانی هەست بەو گۆڕانانە بکەیت. هەوڵبدە لە لەهەردوو ڕوانگەوە ببینی هەموو ئەو شتە باشانەی کە لە ئاکامی گۆڕانەکانەوە پەیدا دەبن، لەگەڵ هەموو ئەو شتە ناخۆشانەش کە لە دوای گۆڕانەکە دێنە پێشێ.

دواجار بڕیار دەدەی کە بەرەو پێشەوە بچێت، لەوانەیە چارت ناچار بێت‌و ئەگەری دیکەت لە بەردەمدا نەبێت هەرکاتێك بڕیارت دا، جەخت لەسەر ئەو شتە باشانە بکە کە گۆڕانەکە لەگەڵ خۆیدا دەیانهێنێت. ئەوە دڵگەرمت دەکات و هانت دەدا کە ئەو شتانە ببینیت کە خێرو خۆشی خۆتیان تێدایە، ئەو شتانەی کە ژیانت باشترو جوانتر دەکەن.

گۆڕینی ماڵ‌و چوونە ناو خانوویەکی تازە بۆ ماوەیەك لە ژیاندا کاریگەری لەسەر هەریەك لە ئێمە هەیە. ئەگەر بە تەنها بیر لەو شتانە بکەینەوە کە لە دەستمان دەچن، ئەو کاری گواستنەوەمان بۆ خانوویەکی تازە زۆر ناخۆش دەبێت، ئەزموونێکی تاڵی لێ دەردەچێت، ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لێ ناگەڕێت لە ماڵی تازەدا جێگیرو نیشتەجێ بین. بەڵام ئەگەر بە خەیاڵی ئەوە بگوێزینەوە کە باخچەیەکی تازەمان دەبێت، هاوڕێی تازە، بانگهێشتکردنی هاوڕێ کۆنەکانمان بۆ ماڵە تازەکەمان، دۆزینەوەی چێشتخانەو شوێنی تازە لەو گەڕەکە نوێیەدا: هەموو ئەو شتانە وا دەکا کە تۆ هەستێکی تەواو جیات هەبێت لەو خانووە تازەیەداو بە جۆرێکی دیکە بیر لە شتەکان بکەینەوە.

من بیرمە جارێکیان وێران بووم کە گوێم لێ بوو یەکێك لە کوڕەکانم پێی وتم کە ئەو بە تەمایە بە خۆی‌و بە ژنەکەیەوە بچنە (کەنەدا)و لەوێ ڕەگ‌و ڕیشە دابکوتن. یەکەمجار هەستێکی قووڵی فەوتان‌و لە دەست چوون دایگرتم. بیرم لەوە

کردەوە کە لەوانەیە وای لێ بێت زۆر بە دەگمەن کوڕەزاکەی خۆم ببینمو لەوانەشە وای لێ بێت ئەو نەزانێت من کێم. من دەمزانی کە ئیدی لەمن دەڕۆنو بیریان دەکەم چیتر بە سەردانە کتو پڕەکەیان من شاگەشکە ناکەن. لە بەزمو ڕەزمو ئاهەنگی خێزانداری بە دوور دەبن ... و ئیدی ئاواهی دەگوزەرێت.

پاشان دەستم پێ کرد بیر لەوە بکەمەوە کە من دەتوانم زۆر جاران سەردانیان بکەم. بیرم لەو دیارییانە دەکردەوە کە بۆیان دەبەمو سەرسامیان دەکا، هەموو ئەو هەواڵو دەنگو باسانەی کە بەیەکەوە ئاڵو گۆڕی دەکەین. خەیاڵم لە خۆشی ئەوان دەکردەوە ئەو کاتەی بەناو وڵاتە تازەکەی خۆیاندا دەمگەڕێنن. هەروەها کەوتمە نەخشەدانان بۆ کۆمەڵێك شت ئەو کاتەی ئەوان دێنەوە ماڵو وڵاتەکەی خۆیان. لەناکاو دەرکم بەوە کرد کە ئەگەری ئەوە زۆرە لە هەر ساڵێکدا دوو هەفتەمان دەبێت کە پتر قسەو باس بکەین، ئەو کاتەمان دەبێت کە زۆر پتر بایەخ بەیەکتری بدەین، پتر لەوەی لە ساڵێکدا بتوانین ئەو کاتەی هێشتا لە (ئینگلتەرە) بوون. سەربارى ئەوەش چاوەڕوانی هەردوو لامان بۆ ئەو هەموو پەیوەندی کردنە لە ڕێی تەلەفۆنەوە... هەڵوێستەکە هەروەکو جاران بوو.. هیچ گۆڕانێکی تازەی تێدا نەبوو.. بەڵام ئەوەی کە گۆڕا بوو دیدو بۆچوونەکانی من بوون!

ئەوەی کە گۆڕانی ڕاستەقینە دروست دەکات ڕوانگەو بۆچوونی چاكو گەشبینانەی خۆتە. جاروبار پێویست بەوە دەکات کە ئەو هەستو ڕوانینە بەهێزتر بکرێت، جێگیرتر، ئەوەشیان لە ڕێی خەیاڵو وێناکردنەوە دێتە ئاراوە. دواجار زەحمەت دەبێت بە یادت بێتەوە کە تۆ بۆچی بۆ هەمیشە دژ بەو گۆڕانانە وەستاوین، یان چۆن ئەو گومانانەت لەدڵدا بووە.

*وەدەست هێنانی ئامانجەکان:

بۆ ئەوەی بتوانیت بگەیت بەو خەونو ئامانجانەت، پێویست بەوە دەکا کە کۆمەڵێك شت بێنو ڕوو بدەن:

1-چاوەڕێی سەرکەوتن بە: کاریگەری زۆر بەهێزی چاوەڕوانی زۆر گەورەیەو نابێت لە بایەخی کەم بکرێتەوە – وای لێ دەکا کە ئەگەری سەرکەوتنەکە یەکجار نزیك بێت. چاوەڕوانی باشەو جوان کاریگەرییەکی فرە گەورەی بەسەر ئێمەوە هەیە، بەسەر ئەو کەسانەشەوە کە ژیانیان پەیوەستە بە ژیانی خۆمانەوە. بەبێ چاوەڕوانی وەدەست هاتنی ئەو ئامانجانەی کە خۆمان حەزیان پێ دەکەین، بیرۆکەکە، بەتەنها دەبێت بە زیندە خەونێك، خەونێکی وەدی نەهاتوو، جۆرێك لە خواستو حەزێکی نا ئومێدانە.

حەزی من وێنەکێشانە، ئەو کەسانەی کە تابلۆکانم دەبینین، پێم دەڵێن: من هەرگیز ناتوانم وێنەی وا بکێشم. کاتێك لێیان دەپرسم کە بۆ چەند دەچێت هەولی وێنە کێشانیان دابێت، تا ڕادیەك هەر هەمان وەڵامم دەست دەکەوت: "من تەنها لە قوتابخانە سەرگەرمی وێنەکێشان بووم هەرگیز تیایدا دەست ڕەنگین نەبووم" لە وەڵامی ئەواندا پێم دەوتن کە منیش هەروەکو ئەوان بووم، بەڵام لەبەرئەوەی من بۆ ماوەی چل ساڵ لە تەمەنم سەرگەرمی وێنەکێشان بوومو لەڕاهێنان نەکەوتم، ئەنجامەکەی ئەوەیە کە من کەمەکێ تیایدا کارامەو سەرکەوتووم، هەمیشە چاوەڕوانیم لەخۆم هەبووە کە باش دەبم. بەڵام چونکە ئەو خەڵکە هیچ چاوەڕوانییەکیان لە خۆیان نەبووە کە بتوانن ڕەسم بکەن، هەربۆیە لە شوێنی خۆیاندا وەستاونو نیازی ئەوەشیان نەبووە دەست پێ بکەن.

ئومێدو چاوەڕوانی یەکەمین ڕەگەزی پێویستە گەرتۆ بتەوێت خەونو ئامانجەکانت بێنیتە دی، ئەوەشت لەیاد نەچێت کە بێ شتێك لە هەوڵو تەقەللاو خۆ تەرخان کردن لەلایەن خۆمانەوە کەمترین دەستکەوتمان نەبێت، وازهێنان لە جگەرە یان کەمکردنەوەی کێش پێویستیان بە بڕیاردانو سەرگەمیو نەخشەکێشان هەیە، ئەگەر وا نەکەین ناگەین بەو ئامانجەی کە خستوومانەتە بەرچاومان. هیچ پزیشکێك بە سیحری (خەو لێ خستن-ی موگناتیسی) ناتوانێت وا لە تۆ بکات واز لە جگەرە بهێنێت یان کەمێك گۆشت بەربدەیتو کێشت دابەزێنیت گەر تۆ خۆت بڕیارت نەدابێت.

2-بڕوا بەخۆت بکە. تۆ چۆن وا لە خەڵکی دەکەی بڕوات پێ بکەن، متمانەیان بەتۆ هەبێت، ئەگەر تۆ لە دڵی خۆتدا گومان گەورە بکەیت.

3-پشوو درێژ بەو لەگەڵ خۆتدا بە حەوسەڵە بە:

هەمیشە کات بەخۆت ببەخشە. تۆ پێویستت بەوە نییە زوو فێری شت بیت، یان لە شەوو ڕۆژێکدا سەرکەوتن وەدەست بهێنێت- تۆ بەڕێگەی خۆتو لەکاتی خۆیدا دەگەیت بە خەونو مەرامەکانت. هەندێك کەس توانیویانە لە تەمەنی هەشتا ساڵیدا زانکۆ تەواو بکەن.

4–ڕووەو ئامانجەکانت ڕووگەو ئاڕاستەی خۆت بزر مەکەو با ڕێگەت ڕۆشن بێت: دوا ئامانجت بخە بەرچاوی خۆت و بیکە بە دوانیازو مەرام تاوەکو ببێت بە هاندەرێك بۆ کارکردن ئەو خەون و ئامانجانە بە تەواوکەری ئارەزووەکانی خۆت بزانە.

5–خەیاڵ و ئەندێشەت بخەرە گەڕ: هەرکاتێك بیرت لە ئامانجەکانی خۆت کردەوە، سەرکەوتن و بەدواداچوون بخەرە بەر دیدەت. ئەو وێنانەی ناو مێشکت جیهانی تۆ دادەمەزرێنن و بەڕێوەت دەبەن.

ئەگەر تۆ خۆت نەبینی چۆن (کاردەکەی) هەرگیز بەنیاز مەبە هیچ بەهیچ بکەی.

لەوانەیە پێویستت بەوە بێت کە لە شتێکی زۆر بچوکەوە دەست پێ بکەیت، بەڵام دواجار هەر تۆویەکی چکۆلەیە کە دەبێت بە درەختێکی زل و زەبەللاح.

ئەگەر وێنەکێشان شتێکە لەلای تۆو حەزی پێ دەکەی ، لەوانەیە قەڵەمێکی ڕەساس و پارچە کاغەزێك. زۆر بەسادەیی دەتوانیت سکێچی ئەو شتانەی دەوروبەرت بکەیت. لەوانەیە هەوڵدان بۆ شتێکی زۆر گەورەو تەماعی گەورەتر وات لێ بکا بەدرێژایی ژیانت هەندێك خەون و خولیاو حەز هەیە دوای بخەیت.

گەر بتەوێت کێشی خۆت دابەزێنیت، دەتوانیت بەواز هێنان لە شیرینی و چوکلێت دەست پێ بکەیت – بەڵام نابێت وەرزشت لەیاد بچێت. ئەوەیان یارمەتیت دەدات کە ڕێژەی (زیندەپاڵ– metabolism) چاك و پوختر بکەیت و ئیدی بتوانیت لەکالۆری –Calorie– زیادەو نەویستراو ڕزگارت بێت. بەسەدەها کتێب هەن لە بازاڕدا کە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە بۆ ئەو چەند کیلۆ گۆشتە زیادەی لەشت وەڵامیان پێیە، خۆ ئەگەر وەڵامی ڕاست لەلای یەکێکیان بێت، دەبێت ئەوانی دیکە هەر هەمووی زیاد بن. تۆ خۆت دەزانیت بۆ کێشت زیادی کردووە – هەرکاتێك ئەم ڕاستی‌یەت زانی، دەتوانیت لەڕێی خەولێخستنی موگناتیسی، وێناکردن و خۆ ڕاهێنان بڕیارێکی ڕاستەقینە بدەیت کە سەبارەت بەو مەسەلەیە چ هەنگاوێك بنێیت.

ئەگەر ویستت واز لەجگەرە بێنیت، وا چاکە هەوڵبدەیت هەر هەفتەیەك و بەڕێژەی (10٪) کەمتر جگەرە بکێشیت، ئەگەر زانیت زۆر قورسە بە یەکجاری وازی لێ بێنیت.

هەر بڕیارێکت دا– لەگەڵیا بڕۆو سوور بە لەسەری! جەخت لەسەر لایەنە چاکەکانی ئەو بڕیارو ئامانجانەت بکە کە لە دواجاردا پێیان دەگەیت.

هەر کاتێك هەستت کرد کێشەکەت درێژە دەکێشێت، وەك کێشەی قەڵەوی و کێشی زیادە، واچاکە هەنگاوی یەکەمت ئەوە بێت بگەیتە دۆخی ئەلفا (alpha level) تاوەکو هۆکارەکەی بزانیت. زۆربەی کات زۆر خۆری (تەنها هۆیەکی ڕاستەقینەیە بۆ زیادبوونی کێش، بێجگە لەمانەوەی ئاو لە لەشدا). دەکرێت ئەوەشیان تەواوکردنی ئارەزوویەکی زۆر کۆنی منداڵی بێت؛ ئەو وەختەی دەتویست زۆر بخۆیت تا دایکە دڵخۆش بکەیت. یان مەسەلەکە هەست کردن بێت بەگوناە لەوەی کەخۆراك بەفیڕۆ نەدەیت.

دەکرێت زۆر خۆری شتێك بێ لەجێی خۆشەویستی ، سەرکەوتن یان هەستکردن بە جیاوازی و وەدەست هێنانی ڕەزامەندی بەرامبەر زۆر جاران زیادبوونی کێش هاوارێکە بۆ وەدەست هێنانی یارمەتی ئەوانی دیکە.

هەندێك جاریش یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی مرۆڤ واز لەو خووە خراپە بهێنێت کە هەیەتی و لەبری ئەوەی خوویەکی باش بگرێت. بۆ نموونە بەخۆ ڕاهێنان دەتوانیت لەبری خواردنی پاکەتێك چوکلێت بەدیار تەلەفزیۆنەوە؛ زاڵ بیت بەسەر خۆتداو ئەم خووی زۆر خۆراکی‌یە واز لێ بهێنیت بەوەی کە پەرداخێك ئاو لەلای خۆتەوە دابنێیت و بیخۆیتەوە، یان گێزەر ورد بکەیت و بیجوویت، دەکرێت ئەوەیان هەمان لەزەتی هەبێت و باشترە لەخواردنی سەندویچێك لەفولی سودانی.

دەتوانیت ڕاهێنانی ژمارە (3) بەکاربهێنیت و بگەڕێیتەوە سەری تاوەکو دەست نیشانی کێشەو گرفتەکەت بکەیت، هۆکارەکەی بزانیت و ئەوسا چارەسەری بکەیت.

ئەڵتەرناتیڤێکی دیکە ئەوەیە کە نەستی (خود نائاگایی– لاشعوری) خۆت بدوێنیت کە بەشێوەیەکی تێروتەسەل لە ڕاهێنانی ژمارە (6)دا هەیە،. ئەوەیان یارمەتیت دەدا لەهۆکاری جگەرەکێشانەکەت ئاگادار بیت، زۆر خۆری ، نینۆك قرتاندن...هتد.

ڕاهێنانی ژمارە (4):

وەدەست هێنانی ئامانجەکانت

1– هەوڵبدە ئارام و لەسەرخۆ ڕابکشێیت. چاوەکانت دابخەو وای بهێنە بەرچاوت کە بە قاڵدرمەیەکی بەردیندا دە هەنگاو دەچیتە خوارێ و دەگەیتە ناو باخچەیەکی زۆر جوان و ڕازاوە. زۆر بەقووڵی هەناسە هەڵبکێشە، بەهێمنی هەنگاوەکانت بژمێرە ئەو کاتەی هەر بە خەیاڵ ڕووەو باخچەکە شۆڕدەبیتەوە... لەگەڵ هەر هەنگاوێکتدا کەدەبنێیت ئاوڕێکی دەوروبەر بدەرەوە. چ وەرزێکە؟ دەکرێت ئەو وەرزە بێت لەساڵدا کەخۆت ئارەزووی دەکەیت. لەگوڵەکان ورد بەرەوە، لەدرەختەکان و نەمامەکان،

ورشەورشی گەلاکان و گوێ لە جریوەی مەلەکان بگرە. لەوانەیە بتوانیت پەپوولەکان و گۆمێکی پڕ لە ماسی ببینیت.. کاتێك بەخۆت ببەخشە و باخچەیەك دروست بکەو بیرازێنەوە بە جۆرێك کە خۆت حەزی پێ بکەیت. لەناو باخچەکەی خۆتدا پیاسە بکەو خۆشی لێ ببینە، بەناوی دا هاتو چۆبکە و هەست بەو خاکەو خۆڵەی ژێرپێت بکە، هەست بەو گەرمی خۆرەتاوە خۆشەی سەر پێستت بکە.. ئێستا دەتوانیت بچیتە سەر کورسییەك و دابنیشیت و پتر پشوو بدەیت و ئارامتر بیت.

2–ئێستا ئارام و ئاسوودە، وایت لە دۆخی (ئەلفا). هەر لە هەمان کاتدا ئامانجێك بخە بەر دیدەت و هەوڵ بدە بیگەتێ. لە خۆت بپرسە: کەی دەگەم بەو ئامانجە.. ئەمەیان چۆن ژیانم دەگۆڕێت؟ ئاخۆ چۆن کاریگەرییەکی لەسەر ئەوانی دیکە دەبێت؟ ئایا بەڕاستی من ئەو ئامانجەم مەبەستە؟ دوای ئەوەی کە دڵنیا دەبیت کە تۆ ئەو ئامانجەت مەبەستەو دەتەوێت پێی بگەیت، ئەمانەی خوارەوە دووبارە بکەرەوە:

–من بڕیارم داوە کە ....

–من دەتوانم.............

–من بەنیازم ....

خۆ دەشتوانیت هەندێك لەم ڕستانەی بخەیتە سەرو خۆت تەواویان بکەیت:

–ئەو کاتەی من دەبمە خاوەنی...................

–ئەوسا من دەتوانم ....

–ئەو کاتەی چیتر ....

–ئەوسا دەتوانم ....

بەجێ هێشتنی بۆشایی لەم نیوە ڕستانەدا بۆ ئەوەیە کە خۆت ڕازو نیازەکانی خۆتی پێ تەواو بکەیت، ئەو وشانە بخەیتە ناو بۆشاییەکە کە مەبەستو ئامانجی خۆت دەردەخات.)

3–وای بێنە بەر دیدەو خەیاڵت کە تۆ کورسییەکەی خۆت جێ دێڵیت و بەناو باخچەکەدا پیاسە دەکەیت. دیسانەوە هەولبدە کە شتێکی جوان و یان بە کەڵك بخوڵقێنیت – لەوانەیە حەز بکەیت شتێك بچێنیت، هەندێك بەرد کەڵەکە بکەیت و بیکەیت بە شوورەی باخچەکەت، حەوزەکە پڕ بکەیت لە ئاو، یان گەمە لەگەڵ منداڵێکدا بکەیت.... خۆ لەوانەشە پێویستت بەوە بێت شوورە کۆنەکە برمێنیت تا شوورەیەکی تازە هەڵچنیت. (هەرچییەکی کە بتەوێت بیکەیت، بەو هێزی بینینەی خۆت کاریگەرییەکی زۆر باشی دەبێت کە دەکرێت هاوشانی هێزی ئەو خەیاڵ و بینینەی تۆ بێت، دواجار ئەوەش کاریگەری خۆی دەبێت لەسەر هەر کاردانەوەیەکی تۆ کە بێ ئاگاو لە ئاستی خود ناگاهیدا تۆدا دروست دەبێت.)

4–بیر لەو هەموو قازانجانە بکەرەوە کە لە دوای وەدی هێنانی خەون و ئامانجەکانت وەدەستیان دێنیت: وەك چاکتربوونی تەندروستیت، بڕوا بەخۆ بوون، ئاستێکی باشتر لە ژیان و گوزەران، هەستکردن بە بایەخی خۆت، ڕێزدانان بۆ خۆت، هەستکردن بەوەی کە تۆ جیاوازی، پەیداکردنی هاوڕێ، وەدەست هێنانی شکۆمەندی....

5–ئەوکاتەی لەم ڕاهێنانە دەبیتەوە، بە هێواشی و لەسەرخۆ لە پێنجەوە بۆ یەك بژمێرە، بەهێمنی چاوەکانت بکەرەوەو تەواو وەرەوە هۆش خۆت، ئێستا هەست دەکەیت کە ئاسودەترو ئارامتری، زیندووتری و لەگەڵ خۆتدا پتر ئاشت بوویتەتەوە.

سەرنج:

ئەگەر هەموو ئەو شتانە بۆ دەست پێکردن گران بن، با لە ئامانجێکی سادەوە دەست پێ بکەیت، یەکێك لەو خەون و ئامانجانەی کە تۆ دەتوانیت زۆر بە ئاسانی دەستت بیانگاتێ، یان یەکێك لەوانەی کە بە تۆزێك هەوڵ و تەقەللاوە بتوانیت بیهێنیتە دی: دەستت پێکردن بە هەندێك ڕاهێنانی ڕێك و پێك و بەردەوام، لە خەو ڕابوون ئەو کاتەی زەنگی سەعات لێ دەدا، یان کە گوێت لە شووتە، خۆ سەرقاڵکردن بە ئیش و کاری ناوماڵ، یا دەست پێ کردن بە پرۆژەیەکی تازە، وەك ڕازاندنەوەی ژوورێك، داکوتانی ڕەفە، خاوێن کردنەوەی هەورەبان و ژوورەکانی سەرەوە.

هەر کە هەستت کرد ئەنجام و بەرهەمی باش دەچنیتەوە، سیستەمی بڕواکانت بەهێزتر دەبن. وای لێ دێت کە بەڕاستی هەست بەوە بکەیت کە هەرچییەکی بتەوێت بیکەیت، پێی دەگەیت گەر دڵگەرمانە خۆتی بۆ ئامادە بکەیت و دەستی پێ بکەیت.

ئەم ڕاهێنانە، ڕۆژانە، دووبارەی بکەرەوە تاوەکو دەگەیت بە ئامانج و خەونەکانت.

بەدرێژایی ئەو ڕۆژگارە، جاروبار، بوەستە خۆت ببینە ئەو کاتەی بەو ئامانج و خەونانەت دەگەیت، چونکە ئەوەیان گەشبینت دەکات و هەستێکی پۆزەتیڤانە لە تۆدا قووڵترو بەهێزتر دەکات.

سەرچاوە:

Wendy Grant
Are you in Control?
Element
shaftesbury, Dorest, Boston,
Massachusetts, melbourne,
Victoria
Reprinted January 1998
pages (46-54)

کۆرتیزۆن

CORTISONE

دکتۆر فەرەیدون قەفتان

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست

چەورکردن بە کۆرتیزۆن (ستیرۆید)
TOPICAL CORTISONE (STEROIDS)

پاش پەیدابوونی دژە ژیانی (ANTIBIOTICS)، مادەی کۆرتیزۆن بۆ چارەسەری نەخۆشییەکانی پێست سەری هەڵدا.. لە ساڵەکانی نێوان 1950و 1960ی زاینییدا ئەم مادەیە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییە جیاوازەکانی لەش شۆڕشێکی بەرپاکردو لەو کاتەوە تا ئێستا لە هەموو جیهاندا بە فراوانی بەکاردەهێنرێت، پاشتر کاردانەوە خراپەکانی بوون بە کێشەو زانیاری تەواو لە بارەیانەوە کۆکرایەوەو هەندێك پزیشكو نەخۆش بەردەوام مەترسی بەکارهێنانیان لێ نیشتووە.

کاردانەوە خراپەکانی ئەم مادەیە پەیوەندی تەواویان بە هەڵەناسینەوەو چارەسەرکردنەوە هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا تا ئێستا چارەسەرییەکی زیندووەو گرنگو کاریگەریشە.

لە ساڵی 1949دا، زانایان (هینج و هاورێکانی) کاریگەری (کۆرتیزۆن ئەسیتەیت) یان لە چارەسەری هەوی جومگەی وەکو ڕۆماتیزمە (Rheumatoid arthritis) ڕوونکردەوەو پاشتر پسپۆڕان بۆ نەخۆشی پێست بەکاریان هێنا.

کۆرتیزۆن کە پێستی پێ چەور دەکرا کاریگەر و سوود بەخش نەبوو بەڵام سوڵزبێرگەر (sulzberger) لە ساڵی 1952 مادەی ئێف (F)ی دۆزیەوە کە سوود بەخشە بۆ نەخۆشییەکانی پێست بە تایبەتی بیرۆ، دواتر ڕوونبووەوە کە ئەم مادەی ئێفە هەر ئەو کۆرتیزۆڵەیە کە لە دیواری دیوی دەرەوەی گلاندی سەرو گورچیلەوە دەردەچێتو ئێستا بە هایدرۆکۆرتیزۆن ناسراوە.

هایدرۆکۆرتیزۆن هەر کۆرتیزۆنە بەڵام کۆمەڵێك هایدرۆکسید (OH)ی لە (C11)دا هەیە، کۆرتیزۆن کە لە ڕێی گشتیی (دەم، ماسولکەو خوێنهێنەرەوە) بەکاردەهێنرێت دەگۆڕدرێت بۆ هایدرۆکۆرتیزۆن بەڵام کە پێستی پێ چەور دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە ڕوونادات و ئەم جۆرە کۆرتیزۆنە سوود بەخش نییە.

زانایان پاشتر توانیان کاریگەری دژەسۆی ستیرۆید پترتر بکەن.

هەردوو بۆند لە (C1-2) کاریگەری هایدرۆکۆرتیزۆن پترتر دەکاتو ستیرۆیدی دەستکرد پەیدا دەبێت کەپێی دەوترێت پریدنیزۆلۆن (Prednisolone) پاشتریش ئەتۆمی فلۆرین

(Fluorine atom) لە (C9) دا توانای دژە هەوی مۆلیکیولی ستیرۆیدو مینیرالۆکۆرتیکۆید پترتر دەکات، واتە کاریگەری مینیرالۆکۆر تیکۆیدیش پترتر دەکات بەلام کەمکردنەوەی زیادکردنی ئەم کاریگەریەی مینیرالۆکۆرتیکۆید، بەوە کەمدەکرێتەوە کە بخرێتە سەر کۆمەلی هایدرۆکسید لە(16ئەلفا) دا بۆ دروستکردنی ترایئەمسینۆلۆن و کۆمەلی میسایل لە (16ئەلفا) دا بۆ دروستکردنی دیکسامیسازۆن یان کۆمەلی میسایل لە (16بێتا) دا بۆ دروستبوونی بێتامیسازۆن.

ئەو کۆرتیزۆنانەی کە لە ئەنجامی ئەم گۆرانکاریو پێشکەوتنانەدا پەیدابوون و ئێستا بۆ نەخۆشیە بەتینەکانی پێست بەکار دەهێنرێن و رۆلی گرنگیان لە چارەسەرکردندا هەیە، هەروەها جێی بەکارهێنانی کۆرتیزۆنی لەرێی گشتیەوە گرتونەتەوە، چونکە لەوەوبەر کاتێك لە پێست دەدران کاریگەر نەبوون.

ئەم پێشکەوتنەی لەو کۆرتیزۆنەی کەپێستی پێ چەور دەکرێت لە کاتێکدا بەدەستهێنرا کە روونبووەوە کە دەتوانرێت بە ئیستەریفیکەیشن (esterification)ی مۆلیکیولی کۆرتیزۆن، کۆرتیزۆن کاریگەر بکرێت و وای لێبکرێت کە چەوری حەزلێکەر (lipophilic) بێت و بۆ هەندێك نەخۆشی تایبەتی پێست بە کەلك بێت.

هەروەها ئەسیتۆناید (acetonide) لە (C16-17) دا ترایئەمسینۆلۆنی سست بۆ چالاك دەگۆرێت و وای لێدەکات

کە بۆ بەکارهێنانی ستیرۆید لەسەر پێست لە شێوەی ترایئەمسینۆلۆن ئەسیتۆناید سوودبەخش بێت، ئەم جۆرە لە ئینگلتەرا بە (Adcortyl, Ledercort) و لە ئەمەریکا بە (Aristocort , Kenalog) بە ناوبانگە.

بە زیادکردنی یەك ئەتۆم لە فلۆرین لە (C6) ی مۆلیکیولی ستیرۆیدو یەك (16-alpha) و (17-alpha) ئەسیتۆناید ئێستەر مادەی فلۆسینۆلون ئەسیتۆناید کە لە ئینگلتەرا و ئەمریکا بە سینەلار (Synalar) بەناوبانگە، لە سالی 1958دا سەریهەلدا و بووە هۆی گۆرانکاری لە چارەسەری نەخۆشیەکانی پێستدا بە خێرایی، دوا بەدوای ئەم گۆرانکاریەش بێتامیتازۆن ڤالیرەیت کە لە ئینگلتەرا بە بێتنۆڤەیت و لە ئەمریکا بە ڤالیسۆن بە ناوبانگە لە ئەنجامی زیادکردنی ڤالێرەیت ئیستەر لە (C17)ی بێتامیتازۆن دا پەیدا بوو.

مەزنترین لێکۆلینەوە لەسەر ئەو ستیرۆیدەی کە پێستی پێ چەور دەکرێت ئەو لێکۆلینەوە و دۆزینەوەیەیە کە (دکتۆر ریچارد ستۆگهتۆن) و هاوەلەکەی (دکتۆر مەککەنزی) بە ئەنجامیان گەیاند کە پاش چەند سەعاتێك چەورکردنی پێست بە ستیرۆید، پێست سپی دەبێت و دەزوولە خوێنینەکانی تەسك دەبنەوە.

ئەم کاریگەرییەی ستیرۆیدە تازەکان سەلماندیو روونبووەوە کە پلەی تەسکبوونەوەی دەزوولە خوێنینیەکان لە ئەنجامی چەورکردنی پێست بە ستیرۆید تەریبە لەگەل چالاکیو تین و پلەی دەرمانەکەو پسپۆرانی نەخۆشیەکانی پێست دەستیان کرد بە چەورکردنی پێستی نەخۆش لەرێی جلی لە (پۆلیسین) یا پلاستیك دروستکراو، ئەمیش بۆئەوەی چوونە ژوورەوەی دەرمان بۆ ناو پێستی نەخۆش زیاتر بکات و بەم شێوەیە چالاکیو تینی ستیرۆید 100 جار زیاتر دەبوو.

لە سالی 1974 کلۆبیتاسۆل پرۆپیۆنەیت کە تا ئەمرۆ بەتینترین ستیرۆیدە پەیدا بوو، لە ئینگلتەرا بە دێرمۆڤەیت و لە ئەمەریکا بە ئیومۆڤەیت ناسراوە، ئەمیش لە رێی دانانی ئەتۆمی کلۆرین لە (C21) داو پرۆپیونەیت ئیستەر لە (C17) داو بەهۆی پەیدابوونی ئەم ستیرۆیدە زۆر بەتینەوە واز لە داپۆشینی پێست لە رێی پۆلیسین یا پلاستیکەوە هێنرا.

هەتا ستیرۆیدی زۆر بەتین بەکاربهێنرێت شوێنەواری خراپی زۆرتر لە پێست و لەشی نەخۆشدا دەردەکەوێت، بەم شێوەیە هەموو جۆرەکانی ستیرۆید کە پێستیان پێ چەور

دەکرێت هەڵدەمژرێن لەسەرو هەمووشیانەوە گەر بە خراپی بەکاربێت کلۆبێتاسۆل پرۆپیۆنەیت (پلەی چوارەمی زۆر بەتین) دەبێتە هۆی پەیدا بوونی کۆنیشانەی کوشینگ (Cushing Syndrome) بەلاّم ئەو ستیرۆیدانەی وەکو بێتامیتازۆن ڤالێرەیتو فلۆسینۆلۆن ئەسیتۆناید (پلەی سێیەمی بەیتین) بە دەگمەن دەبنە هۆی ئەم کۆنیشانەیە، هەروەها ستیرۆیدی بەتین دەبێتە هۆی پەیدابوونی شوێنەواری خراپی زۆرتر لە پێستو لەشی نەخۆش، هەوڵێکی زۆریش دراوە کە ئەم شوێنەوارە خراپانە پەیدانەبن بەلاّم هەموو هەوڵەکان سەرکەوتوو نەبوون.

لە سالآنی حەفتاکاندا دەرمانێکی دیکەی گرنگ دۆزرایەوە کە ئەویش (کلۆبێتاسۆن بیوەتارەیت) لە ئینگلتەرا بە ئیومۆڤەیت ناسراوە کە لە جیاتی کۆمەڵەی هایدرۆکسید کۆمەڵەی کیتۆ لە (C11) دایەو لە کۆرتیزۆن ئەسیتەیت دەچێت، لەگەڵ ئەتۆمی کلۆرین لە (C21)و بیوتایرەیت لە (C17) دا جووتکراوە. ئەم جۆرە وادەردەکەوێت کە بە هیچ جۆرێك شوێنەواری خراپو ژەهراوی نەبێت بەلاّم لە سەرێکی ترەوە تینی زۆر نییەو لە کلاّسی دووی تین زۆری دادەنرێت.

هەولّی زۆری دیکە دراوە کە نەك تەنها چالاکی مادەی ستیرۆید خۆی پترتر بکرێ بەڵکو هەولّیش دراوە کە گۆڕانکاری لە هەڵگر (Vehicle) بکرێت (واتە ئەو مادەیەی کە ستیرۆیدی تیادا دەتوێنرێتەوە)و پیشاندراوە کە هەڵگر لە شێوەی مەڵحەم (مەرهەم) (Ointment) بۆچوونە ناو تۆێژاڵی هەرە دەرەوەی پێست لە هەڵگر لە شێوەی کرێم (Cream) باشترو چاکترە، بۆ نموونە پرۆپایلین گلایکۆل چوونە ژورەوەی ناو پێست پترتر دەکات هەرچەندە دەبێتە هۆی نائارامیەکی کاتی پێست. جگە لە پرۆپایلین گلایکۆل ئەو مادانەی کە کیراتینی پێست لێ دەکەنەوە وەکو (ترشی سالیسیلیك و یۆریا) هانی چوونە ژوورەوەی ناو پێست دەدەن.

بۆ چارەسەری نەخۆشی ئێکزیما (بیرۆ) لە چەند ڕۆژی یەکەمدا بە تینترین بەرهەمی ستیرۆید کە (دیرمۆڤەیت)ە بەکار دەهێنرێتو پاشتر دەگۆڕدرێت بە ستیرۆیدێك کە تینی کەمتربێت بۆ ئەوەی بتوانرێت کە بەردەوام بەکاربهێنرێتو شوێنەواری خراپ بەجێ نەهێڵێت.

شێوەی کارکردنی کۆرتیزۆن (ستیرۆید):

کۆرتیزۆن (ستیرۆید) بە ئاسانی بە توێژاڵەکانی خانە (شانە) دا تێدەپەڕێت و بە ریسێپتۆرەکانی ناو سایتۆپلازمادا دەنووسرێتو (ئاوێتەی ریسێپتۆر–ستیرۆید) لەگەڵ (DNA) یەك دەگرێو دەرئەنجامەکەی گۆڕینی (RNA) و دروستکردنی پڕۆتینی خۆشکراو دەبێت، پڕۆتینە خۆشکراوەکان بەر پرسن لەو کارە گرنگەی کە تیایدا بەرگری لەش مت دەکات هەروەها کاریگەری دژە سۆو کارەکانی دی..

1–دژە سۆ: ستیرۆید ئەو هەوکردنو سۆیانە کەم دەکاتەوە کە پەیدا دەبن بەهۆی بەکتریا، مادەی کیمیاوی یا برینی فیزیاوی، تیشکی سەرو وەنەوشەیی یا پەیوەندی بە بەرگری لەشەوە هەیە. ماکرۆکۆرتین کە یەکێکە لە پرۆتینە خۆشکراوەکان، دروستبوونی پرۆستاگلاندین دەوەستێنێو فراوانبوونی دەزوولە خوێنینیەکانو پەلاماردانی خڕۆکە سپییەکان یەك دەخات، ئەم کارانەش بۆ چارەسەرکردنی بیرۆ کاری گرنگن.

2–مت کردنو پەککستنی بەرگری لەش: ستیرۆید چالاکی لیمفۆسایت پەك دەخاتو چوونە ژوورەوەی لیمفۆکاینەیز بۆ ناو شانەکان مت دەکات، بەم شێوەیە کاریگەرییەکانی پێستە سۆی هەستیاری بەرکەوتن (contact allergic dermatitis) کەم دەکاتەوەو کاریگەری لەسەر شیکردنەوەی شانە لیمفیەکان دەبێت وەکو چۆن لە نەخۆشی پێستی (گرێ گرێی وەنەوشەیی سفت) واتە لایکن پلانەس (Lichen planus)دا ڕوودەدات کە تیایدا ژمارەیەکی لە شانە لیمفیەکان لە پێستدا کۆ دەبنەوەو لە ئەنجامی مت کردنی بەرگری لەش پێستەسۆ بلاّودەبێتەوە.

3–دژە مایتۆتیك (Antimitotic): (دژە کەرتکردنی شانە): کاتێك ستیرۆید پیستی پێ چەوردەکرێت کاردەکاتە سەر دروستبوونی (DNA)ی توێژی سەرەوەی پێستو هەر لەبەر ئەم کارەیەتی کە ستیرۆید لە نەخۆشی سەدەف دا بەکاردێتو سوود بەخشە.

4–تەسکبوونەوەی دەزوولە خوێنینییەکان:

ستیرۆید بە پێی جۆرەکانی کاریگەری جیاوازی لەسەر دەزوولە خوێنەکان هەیە، تین کەم وەکو (هایدرۆکۆرتیزۆن) بە ڕێژەیەکی کەمو تین زۆر وەکو (دێرمۆڤەیت) بە ڕێژەیەکی زۆر دەزوولە خوێنەکان تەسك دەکەنەوە.

فلۆسینۆلۆن ئەسیتۆناید (سینیلار) (100) سەدجار و بێتامیتازۆن ڤالێرەیت (360) جارو کلۆبێتاسۆل پرۆپیۆنەیت (دێرمۆڤەیت) (1640) جار ئەوەندەی هایدرۆکۆرتیزۆن بەتینتر دەزوولە خوێنینەکان تەسک دەکەنەوە، بەم کارەش نەخۆشییەکانی پێست چاک دەبنەوە بۆ نموونە نەخۆشی ئێکزیما.

5-هێشتنەوەو کۆبونەوەی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم لە لەشدا: تەنها لەرێی ستیرۆیدی تین زۆرەوە کاتێك کە پێستیان پێ چەور دەکرێت سۆدیۆم و پۆتاسیۆم لە لەشدا دەمێننەوەو کۆدەبنەوە بەلاَم ستیرۆیدی کەم تین هیچ کێشەیەك پەیدا ناکات.

6-گەر جۆری بەتینی ستیرۆید لەرێی پێستەوە بەکارهێنرا دەشێت بۆ ناو سوڕی خوێن هەڵبمژرێتەوەو ببێتە هۆی کۆنیشانەی کوشینگ (Cushing's syndrome) ئەم بارەش دەگمەنە، ئەم کاریگەرییە تەنها کاتێك روودەدات کە جۆری چوارەمی ستیرۆید (جۆری پۆلێنکراوی زۆر بەتین) یا جۆری پۆلێنکراوی سێیەم بە بڕی پتر لە 50 گرام لە هەفتەیەکداو بۆ ماوەی چەندین هەفتەو مانگ بەکاربهێنرێن.

7-کاریگەری دژە بیناکردنی لەش: ستیرۆید گەر لەرێی گشتی واتە (دەمو ماسولکەو خوێن) ەوە بەکاربهێنرێت دەبێتە هۆی لاواز بوون و سیسبوونی ماسولکە هەرچەندە لەرێی پێستەوە گەر ستیرۆید بەکارهێنرا بە دەگمەن کاردەکاتە سەر ماسولکە بەلاَم کاردەکاتە ریشاڵە کۆلاَجین و پێست بە قولاَ دەچێت، خوێنی تێدەزێت و پێست خەت خەت دەبێت.

جۆرەکانی ستیرۆیدی چەورکردن:

کاتێك کە ستیرۆید پێستی پێ چەوردەکرێت دەمارە خوێنەکان تەسك دەکاتەوەو بەپێی ئەم کاریگەرییە ستیرۆید بەچوار جۆر پۆلێن دەکرێت.

پسپۆری لە بەکارهێنانی ستیرۆید زۆر پێویستە. هەندێك نەخۆشی پێست بە جۆری لاوازی ستیرۆید و هەندێکی دیکەیان بەجۆری بەتینی ستیرۆید چاکدەبنەوە.

پێستی هەندێك شوێن بە ئاسانی ستیرۆید بە توێژاڵەکانیاندا دەڕوات و دەچێت بۆ نموونە ستیرۆید بە ئاسانی بە توێژاڵەکانی پێستی دەموچاو ڕەفیسکەکاندا دەڕوات وەك لە پێستی لەپی دەست و قاچ، بۆیە جۆرەکانی ستیرۆید بەپێی شوێنەکان دەبێت دەستنیشان بکرێن..

جۆری یەکەم: کەم تین: (Class 1) (هایدرۆ کۆرتیزۆن) بێهێزترین جۆری ستیرۆیدە، بەشێوەی 1٪ و 2.5٪ دەست دەکەوێت و هیچ کێشەیەك بۆ پێست و ئەندامەکانی ناو لەش پەیدا ناکات بەلاَم نابێت پێستێك کە هەوی کردبێت پێی چەوربکرێت.

تەنها بۆ بیرۆی ڕوو (دەم و چاو) بەکاردێت، ئیتر ئەم جۆرە سوودی بۆ بیرۆی شوێنی ترو نەخۆشی سەدەف و (لایکن پلانەس) نییە.

جۆری دووەم: تین مام ناوەندی: (Class 2): نموونە بۆ ئەم جۆرە

*فلۆسینۆلۆن ئەسیتۆناید 0.0025٪ (سینەلار)
*کلۆبێتاسۆن بیوتارەیت 0.05٪(یومۆڤەیت)
*فلۆئەندرینۆلۆن 0.0125٪ (هەپلان)
هایدرۆکۆرتیزۆن لەگەڵ 1٪ یۆریا (ئەلفادێرم)

ئەم جۆرە بۆ نەخۆشی ئێکزیما بە تایبەتی جۆری ئێکزیمای ئەتۆپیی منداڵان بەکاردەهێنرێت بەلاَم نابێت لە ڕوو (دەمو چاو) بدرێت، هەروەها بۆ نەخۆشی سووربوونەوەو ئێکزیمای پێستی چەور بەکاردێت بە تایبەتی بۆ ئەو شوێنانەی کە پێستی بەرامبەر یەکترین و بەریەکتر دەکەون و وەکو بنباخەڵ و ڕان.

جۆری سێیەم : (بەتین): (Class 3) : بۆ نموونە:
*بیکلۆمیتازۆن دایپرۆپیۆنەیت 0.025٪ (پرۆپادیرم)
*بێتامیتازۆن دایپرۆپیۆنەیت 0.05٪ (دایپرۆسۆن)
*بێتامیتازۆن ڤالێرەیت 0.1٪ (بێتنۆڤەیت)
*فلۆسینۆلۆن ئەسیتۆناید 0.025٪ (سینالار)
*فلۆسینۆناید 0.05٪ (میتۆساین).
*هایدرۆکۆرتیزۆن 17 بیوتارەیت 0.1٪ (لۆکۆید)
*ترایئەمیسنۆلۆن ئەسیتۆناید 0.1 ٪ (ئەدکۆرتیل)

جگە لە هایدرۆکۆرتیزۆن 17 بیوتارەیت لە هەر هەموو جۆرەکانی ستیرۆید ئەتۆمی فلۆر (fluorine) لە (C9) یاندا هەیە.

ئەم جۆرە ستیرۆیدانە بۆ ئەو جۆرە بیرۆیانە بەکاردەهێنرێن کە جۆری یەکەم و دووەم چاری نەکردون

وەکو بـیرۆی سـنگ، پشـت، دەسـت و قـاچ هـەروەها بـیرۆی بازنەیی و پێستی ئەستوور بوو.

جۆری چوارەم : زۆر بەتین: (Class 4)

ئەم جۆرە لە هەرە بەتینەکانی ستیرۆیدە بۆ نموونە:

*کلۆبێتاسۆل پرۆپیۆنەیت 0.005٪ (دێرموۆڤەیت)

*دایفلۆکۆرتۆلۆن ڤالێرەیت (نیریسۆن)

*هالسینۆنایدن 0.1٪ (هالسیدێرم)

زۆر بە کەڵک و بەسودن بۆ نەخۆشیەکانی پێست وەکو : لایکـن پلانـەس (گـریێی سـفتی وەنەوشـەیی) (Lichen planus)، و ئەو بیرۆیانەی کە لە ئەنجامی نا ئارامی دەروونی (Lichen simplex chronicus) پـەیدا دەبـن هـەروەها بـۆ نەخۆشی گورگەسورەی پێست بەکار دێن. ئەم جۆرە زۆر بە کەڵکترن لە جۆری سێیەم لە نەخۆشی سەدەف دا بە مەرجێك نەخۆشییەکە کەمێك لـە پێستی داگیرکرد بێت و دەشێت بـۆ ماوەی دوورو درێژ بەکاربهێنرێت.

لە هەندێك کاتدا ستیرۆید دەشێت لەگەڵ دەرمانی کەدا بەکاربهێنرێت وەکو:

1-دژە ژیـانی و دژە بـەکتریا 2-دژە کاندیدیـا 3-دژە کەڕوو 4-دژە کاندیدیاو دژە ژیانی 5-سالیسیلیك ئەسید.

ئەو ڕێگایانەی کۆرتیزۆن (سـتیرۆید) یـان لێـوە بـۆ پێست بەکاردەهێنرێت ئەمانەن:

1-بۆ چەورکردنی پێست کۆرتیزۆن (ستیرۆید) بەشێوەی مەرهەم، کریم یا لۆشن بەکاردەهێنرێت. ڕاستەوخۆ پێستی پێ چەور دەکرێت لە خۆشییەکانی پێست وەك ئێکزیما، گوڵە باخی توێکڵدار (pityriasis rosea) لایکن پلانەس، هەندێك جۆری سەدەف، دەردەڕێوی و بەڵەکی.

2-لـە شـێوەی دەرزیـدا لـە شـوێنی نەخۆشـی پێسـت دەدرێت یا دەخرێتە ژێر پێستەوە بەڵام نابێت لەناو پێستەکە بدرێت.

ئەم جۆرەش لە ڕێگەی دەمانچەیەکی تایبەتەوە کە پـێی دەوترێت دێرمۆجێن (Dermojet) ستیرۆید لە پێست دەدرێت لـە نەخۆشـیەکانی وەك ئەسـتوربوونی پێسـت و پـەیدابوونی گۆشتی زیادە (Keloids) گرانیولوما ئەنیولاری، دەردەڕێوی، لایکن پلانەسی ئەستوور بوو و نۆدیولەر پروڕایگۆ (Nodular prurigo).

3-ستیرۆید لـە نـاو شریتی لەزگەدا لـە پێست بۆ ماوەی (12-24) سەعات دەدرێت.

4-لە ڕێی گشتیەوە واتە لە ڕێی دەم (حەب و شـروب) و دەرزییەوە بۆ نەخۆشیەکانی وەك دەردە بڵق (Pemphigus, Pemphigoid) گورگەسـوورە (SLE: Systemic Lupus Erythematosus)، هەستیارە دەرمانی بە تین (Sever Drug Eruption) تەڕەبیرۆ و لایکن پلانەسی بە تین.

بـەکارهێنان و هـەڵبژاردنی جـۆری سـتیرۆید (کۆرتـیزۆن) نەبێت بە پێی ئەم خاڵانەی خوارەوە بێت:

1-جۆری نەخۆشی پێست:

*بـیرۆ (ئێکزیمـا) بـە جـۆری سـتیرۆید کـەم تـین و مـام ناوەندەتین چاکنەبێتەوە.

*نەخۆشی لایکن پلانەس (گریێی سفتی وەنەوشەیی) بە جۆری ستیرۆیدی زۆر بەتین چاکدەبێتەوە.

*نەخۆشـی سـەدەف (Psoriasis) بـە جـۆری سـێیەم و چوارەم چاك دەبێتەوە نەك جۆری یەکەم و دووەم.

ستیرۆید لەڕێی دەم و دەرزییەوە بۆ ماوەی 3-4 هەفتە بۆ نەخۆشـی ئێکزیما و هەسـتیاری پێسـت بـە دەرمـان سـوود بەخشە، بەڵام لە نەخۆشی سەدەفدا لە ڕێی دەم و دەرزییەوە لەبەر کاردانەوە لاوەکیەکان ستیرۆید نابێت بەکاربهێنرێت.

2-شوێن: زۆر یا کەم چوونەژوورەوەی هـەر دەرمانێك بۆ نـاو پێسـت دەگەڕێتـەوە بۆ شـوێنی پێسـتی نـەخۆش، چـەند پێسـت ئەسـتووربێت ئـەوەندە کـەمتر دەرمـان دەچێتـە نـاو پێستەوە. پێستی ڕوو (دەم و چاو) زۆر بـە ئاسـانی دەرمـان پیـایدا دەڕوات، لـەپی دەسـت و بنـی قـاچ ئەسـتوورترین پێسـتیان هەیـە بۆیـە ئاسـان نییـە کـە نەخۆشـییەکانیان چارەبکرێن و پێویستیان بە دەرمانی زۆر بەتین دەبێت.

سـتیرۆیدی جـۆری یەکـەم بـۆ بـیرۆی ڕووی (دەم و چـاو) بەکاردێت، جۆری دووەم بۆ پێستی جومگە، جۆری سێیەم بۆ سك و سنگ و پشـت و جـۆری چوارەمیـش بـۆ پێسـتی لـەپی دەست و بنی قاچ بەکاردێت.

3-پیسـبوون بـە میکـرۆب: بـیرۆ بەتایبـەتی لـەو نەخۆشـیانەیە کە لـە وانەیـە بە میکرۆب یا کـەڕووی مونیلیـا (کاندیدیا) پیس ببێت بۆیە دەرمانی وەکو دژە میکرۆب و دژە کـەڕووی مۆنیلیا دەکرێت لەگەڵ سـتیرۆیدا تێکـەڵاو بکـرێ و پێستی پێ چەور بکرێ.

ماکی بەکارهێنانی ستیرۆید: (شوێنەوارە لاوەکییەکانی کۆرتیزۆن):

هەندێك کاردانەوەی خراپ لە پێستدا پەیدا دەبێت گەر ستیرۆید بەپێی تینەکەی بەرێکوپێکی بەکارنەهێنرا: لەوانەش:

1-کۆمەڵە زیپکەی بەردەوام لە دەوروبەری دەم: لە ئەنجامی چەورکردنی دەمو چاو (ڕوو) بەستیرۆیدی بەتین و زۆر بەتین پەیدا دەبن. کاتێك پزیشك بە هەڵە یا نەخۆش خۆی سەربەخۆ کۆرتیزۆن بەکار دەهێنێت.

2-زیپکەی عازەبەو ڕۆژەیشیا بەربڵاوتر دەبێت.

3-پیسبوونی پێست بە میکرۆب کاتێك بە ستیرۆید چارەسەردەکرێت، پێست زیاتر بە میکرۆب پیس دەبێت.

4-بڵاوبوونەوەی زیاتری کەڕووی پێست گەر بەهەڵە بە ستیرۆید چارەسەرکرا.

5-هەوکردنی نێرکەموو: (Folliculitis)

6-گلوکۆما: (Glaucoma): کاتێك ڕوودەدات کە کۆرتیزۆن بۆ ماوەیەکی زۆر بۆ ئێکزیمای دەوروبەری چاو بەکاربهێنرێت.

7-هەستیاری : ئەو ستیرۆیدانەی کە کلۆرۆکریسۆڵ، پارابێنز، لانۆلین یا فراگرەنسیان تیایدایە دەبنە هۆی هەستیاری بەڵام بەشێوەیەکی گشتی دەگمەنە.

چۆنیەتی هەڵبژاردنی جۆری کۆرتیزۆن بە پێی جۆری نەخۆشیەکەیە:

جۆری ستیرۆید	نەخۆشیەکان
1	ئێکزیمای ڕوو
2	بیرۆی ئەتۆپی.
3	بیرۆی بازنەیی و گوڵەباخی توێکڵدار (Pityriasis Rosea) پێست چەوری و بیرۆی خوێنتێزان (Varicose eczema)
4	بیرۆی گرژی (Lichen simplex chronicus) بیرۆی بازنەیی و بیرۆ و سەدەفی دەست و قاچ، لایکن پلانەس، بەڵەکی، دەردەڕێوی و گورگە سوورە.

ئەنزیمێکی نوێ بەرپرس لە لەبیرچوونەوە

زاناکان گەیشتنە دۆزینەوەی ئەنزیمێك کە وەك دەڵێن بەرپرسە لە لاوازبوونی یا دەوەری لە بیرچوونەوە کاتێك مرۆڤ دەچێتە ساڵەوە، لەوانەیە ئەو دۆزینەوەیەش یارمەتیدەر بێت بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەی گونجاو بۆ نەخۆشی لەبیرچوونەوە و لاوازبوونی یادەوەری لای بەساڵاچووەکان، زاناکان دەڵێن کە ئەو ئەنزیمە لە بنەڕەتدا بەپرسە لە سڕینەوەی ئەو زانیاریانەی ناو دەماخ کە پێویست نەبن، بەڵام زاناکان پەیمانگای فیدراڵی بۆ تەکنۆلۆژیا لە سویسرا دەڵێن کە ئەنزیمەکە زۆر چالاك دەبێت کاتێك مرۆڤ دەچێتە ساڵەوەو ئیتر لەبیرچوونەوە و لاوازی یادەوەری ڕووبەرووی دەبێتەوە. زاناکان تاقیکردنەوەی زۆریان لەسەر ئەنجامدا لەسەر ئەو ئەنزیمەی کە بەناوی (پرۆتین فۆسفاتیزە)ەوە دەناسرێت، زاناکان بینیان کە ئەو مشکانەی تاقیکردنەوەکانیان لەسەر ئەنجام دراوە، یادەوەریەکان لە پێشدا زۆرچاك بووە، بەڵام کاتێك بڕێك لەو ئەنزیمانەیان پێ دەدرا ئیتر یادەوەریان لەکاتی فێربوون و لە پاش فێربووندا لاوازدەبوو، کاتێکیش دەچوونە ساڵەوە بڕی ئەنزیمەکە زیادی دەکردو، کاتێك بڕی ئەنزیمەکەیان کەم دەکردەوە یادەوەری لەبیرچوونەوەیان باش دەبوو. شایانی باسە کە دۆزینەوەی ئەو ئەنزیمە ڕێگا خۆشکەر دەبێت بۆ دۆزینەوەی چارەسەری لەبیرچونەوەو لاوازبوونی بیر لەلای بەساڵاچوان بەڵام پاش ماوەیەکی دی.

کەناڵی (الشارقە)

خانە هایدرۆجینیەکان

جەمال محەمەد ئەمین
پسپۆڕی فیزیك

تەکنیکی خانە سوتەمەنیەکان هەروەك پیلی ووشك وایە بەڵام خانە سوتەمەنییەکان لەڕاستیدا وشك نین، لەو خانە سوتەمەنیانەدا کیمیاوزە دەگۆڕێت بۆ کارەباوزە، کە تیایدا کارلێکی کیمیایی لەنێوان سوتەمەنییەکی دیاریکراوی وەك هایدرۆجین یان گازی سروشتیو یان میسانۆڵ لەلایەکەوەو گازی ئۆکسجین لەلایەکی دیکەوە روو دەدات. ئەو کرداری کارلێکەش کردارێکی سوتاندنە بە هەموو مانایەکی ووشە بەڵام سوتاندنێکی سارد، چونکە هیچ گەرماییەك لەو کرداری کارلێکانەوە پەیدا نابێت، تەنها ووزەی کارەبا بەرهەم دێت کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ مەبەستە جیاجیاکان وەك گەرمکردنەوەو ئیش پێکردنی بزوێنەری ئۆتۆمبیلەکانو ئامێرە کارەباییە جیاجیاکان، لەسیفەتە جیاکەرەوە زۆرەکانی ئەو تەکنیکە نوێیە ئەوەیە کە ئەو خانانە هەرگیز خاڵی نابنەوەو بۆ ماوەیەکی زۆر کاردەکەن،

سیفەتی دووەمیش ئەوەیە کە چوستی ئەو خانانە هێجگار زۆرە بە بەراورد لەگەڵ سوتاندنی خەڵوز یان پترۆڵو یان گازی سروشتی، و دەگاتە (65٪) واتە دوو سێیەکی ئەو سوتەمەنیە دەگۆڕدرێت بۆ ووزە کە ئەوەش دوو هێندی چوستی سەرچاوەکانی دیکەی وزەیە سیفەتی سێیەمی ئەو تەکنیکە بریتیە لە ڕادەبەدەری پاکژی بە جۆرێك کە هیچ جۆرە گازو پاشماوەیەکی پیس دەرناکات تا ژینگە پیس بکات، جگە لەوانەش ئەو تەکنیکە نوێیە بەکارهێنان و پاراستنی زۆر ئاسانەو هیچ مەترسی وەك کەوتنەوەی ئاگری لێ ناکرێت و هەروا زووش خراپی و لە کارکەوتن ڕووی تێناکات، لە کۆنگرەی ساڵانەی ئەڵمانی کە بۆ ووزەی هایدرۆجینی دەبەسترێت، سەرنج لەوە دراوە کە لە ماوەدوا ئەو تەکنیکە نوێیە ڕەهەندی نوێ لە خۆ دەگرێت، پرۆفیسۆر (کارڵ یواشین جینتەر) کە یەکێکە لە

شـارەزا بەناوبانگـەکانی وزەی هـایدرۆجینی لـە ئـەڵمانیا و سەرپەرشتیاری کۆنگرەکەش بوو لەو بارەیـەوە ووتـی: بـۆ تەکنیکی خانە سوتەمەنیەکان چەند لقێك هەیە، لقی یەکەمین و سـەرەکی بریتیە لەو ئامێرە ئەلکترۆنیە بچووکانە کـە وەك کۆمپیوتەری بچووك و مۆبایل و کـامێراو ڤیدیۆ هەڵدەگیرێت، کە توانراوە لـە ڕێگـای ئەو تەکنیکەوە پاتری ووشك کـە بـۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك کاردەکات بگۆڕدرێت بە پاتری خانە سوتەمەنیەکان کە بۆ مـاوەی (100) کـاتژمێر بـەلای کەمـەوە کاردەکـەن، هـــەروەها لـــە میانـــەی تـــەکنیکی خانـــە ســوتەمەنیەکانەوە بـواری وزەی کـەمیش هەیـە واتـــە ئـەو خانانەی کە تواناکانیان لە چەند کیلۆوات تێپەڕ ناکات، کە ئـەو جـۆرە خانانـــەش لـــە ئیـــش پێکردنـــی ئۆتۆمبیلـــە کارەباییەکان و مـاتۆڕە کارەباییـەکاندا بـەکار دەهێـنرێن کـە هیـچ جـۆرە پاشمـاوەو گـازێك دەرناکـەن کـە دەبنـە هـۆی پیســـــــــکردنی کەش وهـــەوای شـــارە گـــەورەکان. هـــەروەها تـــــەکنیکی خانـــــە ســـــــــوتەمەنیەکان توانیویـــەتی هۆیـــەکی ڕۆیشـتنی زۆر بچـووك پـــەرە پێبـــدات، کـــە ئـــەویش مـــاتۆڕێکی بچووکـی وایـە کـە ژینگـە پیـس ناکـات و نـاوی (خانــەی سوتەمەنی ڕۆژانە)ی هەڵگرتووە، نموونەی ئەو جۆرە ماتۆڕە کارەباییـەش ئـەو نموونەیەیـە کـە کۆمپانیـای (ئیبریلیـاڵ)ی ئیتـاڵی دروسـتیکردووەو بەنیازیشـە بیانخاتــە بـازاڕەوە، جارێکی دی پرۆفیسۆر کارڵ دەڵێت:

هێشتا نرخی ئەو ئامێرانەی کە بەرهەم دەهێنرێن بەرزە بـە بـەراوورد لەگـەڵ ئەوانـەی کـە بـە سـوتەمەنی ئاسـایی کاردەکەن، هەرچەندە ئەو بەرهەمانە بەرەو ئەوە دەچن کە نرخیـان داببـەزێت ئـەوەش لـە میانـەی زیـاتر پـەرەپێدان و بەرهـەم هێنـانی زیاتریـان، بـەڵام پێشـکەوتن و پـەرەپێدانی گەورە لـە چەند دەهەیـەکی داهـاتوودا دەبێت کە شۆڕشـێکی گەور بەرپا دەبێت لە بواری وزەی لـەبن نـەهاتوو، ئەوکاتـەش ژینگە بە تەواوی پارێزراو پاك ڕاگیراو دەبێت، لەو ماوەیـەی داهـاتوودا دینـــەمۆی وا دروســـت دەکرێـــت کـــە بەخانـــەی سوتەمەنی کاردەکات و لە هەورەبانی ماڵەکاندا دادەنرێت و، ئیـتر ئـەو دینەمۆیـە جێگـای زۆپـاو گـەرم کـەرەکانی دیکـە دەگرێتـەوە کـە ئێستا بـەکاردەهێنرێن بۆ گەرمکردنەوەو ئـاو گـەرم کـردن و، هەمووشـیان بـە نـەوت یـان گـازی سروشـتی کاردەکـەن، دینەمۆیـەکی بچـووك بـە توانـایی (5 کیلـو وات) جێگـــای هـــەموو ئـــەو ئامێرانـــە دەگرێتـــەوەو هـــەموو پێویستیەکانی ماڵ دابین دەکات لە ووزەی پێویست، ئەگەر ئەو ڕاستیە بزانین کە ئێستا لە ئەڵمانیا نزیکەی (15) ملیۆن دامەزراوەی بچووك هەیە بۆ گەرمکردنەوەو ئاو گەرم کردن لە ماڵـەکانداو هەمووشـیان بـە نـەوت یـان گـاز کاردەکـەن، ئەوکاتەش ڕەهەندە گەورەکانی ئەو پەرەپێدانە گەورەو گرنگە تێدەگـەین کـە لـەبواری سـەرچاوەی وزەی لـەبن نـەهاتوو هاتۆتەکایـــەوە، و بـــەپێی کردارێکـــی ژمـــێرەیی ســـادە دەرکـەوتووە کـە تەنـها ماڵـەکان لـە وڵاتێکـی وەك ئـــەڵمانیا ســـوتەمەنی ئاسـایی بـەکاردەهێنن بـۆ بەرهەم هێنانی (75) هەزار میگـاوات لـە کارەبـاووزە، کـە دەتوانرێـت ئـــەوبڕە زۆرەی ســــــوتەمەنی بگۆڕدرێـــت بەخانـــە سوتەمەنیەکان کە هەرگیز ژینگە پیس ناکات، و سەرچاوەی لەبن نەهاتووی ووزەشن. لەگرنگترین ئاراستەکانی پەرەپێدان لە بواری خانەی هایدۆجینیدا بریتیە لە هەوڵ و تێکۆشانی گەورە شارەزایانی بواری ووزە لە کۆمپانیا گەورەکانی بەرهەم هێنـانی ووزە لـە ئـەڵمانیا بـۆ دروسـتکردن و پـەرەپێدانی دامـەزراوەی نـوێ بۆ بەرهەمـهێنانی ووزە کـە تیـایدا گـازی سروشتی لە خانە سوتەمەنیەکاندا بەکاردەهێنرێت کە دەبێتە سـەرچاوەیەك بـۆ گـازی هـایدرۆجین چونکـە لـەو گـازە سروشتیەدا گازی میسان هەیە کە لە ڕێگای چەند کارلێکێکی سادەوە دەگۆڕدرێت بۆ گازی هایدرۆجین، ئیتر لەو ڕێگایـەوە ملیۆنەها ماڵ نەك هەر لە ئەڵمانیا بەڵکو لە ئەوروپا و هەموو جیـهاندا تـەکنیکی سـوتەمەنی پـاك بـەکاردەهێنرێت بـەبێ ئەوەی بەهیچ جۆرێك ژینگە پیس بکات و تێچووشیان لەو

تەکنیکە سوتەمەنیانەی ئێستا کەمتر دەبێت ئێستاش تاقیکردنەوەی زۆر ئەنجام دەدرێت لەسەر ئەو ماتۆڕو ئوتومبیلانەی کە بە هەردوو سووتەمەنی ئاسایی و خانە سووتەمەنیەکان کاردەکەن، لەو ڕووەوە پێشکەوتنێکی لەبەرچاو هەیە کە لە لایەن ئەندازیار (ئەندریاز ڤیستن بێرگەر) لە کۆمپانیای دروستکردنی (ئەیرپاس)ی ئەوروپییە باس دەکرێت: ئێستا تاقیکردنەوە دەکرێت لە ڕێگای لاساییکردنەوە بەهۆی کۆمپیوتەرەوە لەسەر فرۆکەیەکی موشەدەمە کە بزوێنەرەکەی وا دروستکراوە کە بە تەکنیکی خانە سوتەمەنیەکان کاردەکات، فرۆکەکەش لە مۆدێلی بزوێنەری گەورەی کە بە مۆدێلی (CFM 56) ناسراوە، کە ئەویش بزوێنەری فرۆکەی (ئەیرپاس) ی زەبەلاحی (320)ە، تاقیکردنەوەکەش لە بارودۆخی فڕینی ئاساییدا ئەنجام دەدرێت، و ئەگەر ئێمە لەوە گەیشتین کە بڕی ئەو پیسییەی کە فرۆکەکان دەریدەکەن و ژینگەی پێ پیس دەبێت چەند گەورەیە، ئەو کاتەش لە ڕەهەندەی زۆر دوورو گرنگەکانی ئەو تەکنیکە نوێیەی خانە سوتەمەنیەکان تێدەگەن! کە چۆن ژینگەکەمان بەو پەڕی پاکژی و خاوێنی ڕادەگرن. شایانی باسە کە ساڵانە کۆنگرەیەکی جیهانی دەبەسترێت لە ئەڵمانیا سەبارەت بە تەکنیکی ووزەی هایدرۆجینی، کە کۆنگرەی ساڵی ڕابردوو لە مانگی تشرینی دووەمی ساڵی ڕابردوودا بەستراو تییدا زیاد لە (100) تۆژەرەوەی جیهانی بەشدارییان کردو، لەوە دەچێت کە ئەوە دواکۆنگرەبێت لەوبارەیەوە، چونکە وزەی هایدرۆجینی لەوە دەرچووە کە یەکێك بێت لە جێگرەوەکانی ووزە، بەڵکو هایدرۆجین خۆی بۆتە سەرچاوەی سەرەکی وزە.

سەرچاوە: ڕادیۆی ئەڵمانیا

ڕێگایەکی نوێ بۆ لابردنی وەرەمی جگەر

نەشتەرکارە بەریتانیەکان لە نەخۆشخانەی (هامەر سمیس)دا گەیشتنە داهێنانی ڕێگایەکی نوێ بۆ لابردنی وەرەمی جگەر بێ خوێن لێڕۆیشتن ئەوەش لە ڕێگای بەکارهێنانی گەرمیەوە، کە مولوولە خوێنیەکان لەو ڕێگایەوە گەرم دەکرێن لە جیاتی بەکارهێنانی دەزووی درومان کردنەوەی نەشتەرگەری، لەو ڕێگایەشەوە خوێنەکە بەخێرایی دەمەیەێت.

سەرچاوە/ تیلیتێکس کەناڵی یەکی/ میسر

دۆزینەوەیەکی پزیشکی

هاوکار جەمال

لەبواری توێژینەوەکانی تایبەت بە دەماخەوە کە لەم چەند ساڵەی دواییدا پێشکەوتنێکی باشی بەخۆوە دیوە، تیمێکی تۆژەرەوەی ئەوروپی توانیان ناوچەیەك دیاری بکەن کە پەیوەندی بە هەستکردن بە ترسەوە هەیە، کە ئەوەش یاریمەتیدەر دەبێت بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی کە تووشی تێکچوونی دەروونی دەبن لە پاش کرداری نەشتەرگەری، یان ئەوانەی تووشی نۆرە دووڵی و ترس دەبن، توێژینەوەکان وا دەردەخەن کە ناوچەیەك هەیە لە دەماخ کە چالاك دەبێت کاتێك ترس کەم دەبێت، لەبەرئەوە ئەگەر ئەو ناوچەیە لە ڕێگای کارەباییەو هان بدرێت ئەوا ترس زۆر کەم دەبێتەوە وەك کاردانەوەیەك بۆ هەستکردن بە مەترسی و چالاك کردنی حەزی مانەوە لەلای گیانداراو مرۆڤ. زاناکان وای بۆ دەچن کە فرمانی توێکڵی پێشەوەی دەماخ ڕێگری کردنە لە ترسان ئەوەش لە میانەی لێکۆڵینەوەی ئەو دەمارەخانانەی دەکەونە ئەو ناوچەیەی دەماخی مشکەکانەوە، لەوە دەچێت کە ئەوانەی پاش نەشتەرگەری تووشی تێکچوون دەبن ئەو بەشەی دەماخییان لاواز دەبێت لەوەیشەوە زاناکان وای بۆ دەچن کە بەشێوازێکی تایبەتی ناسراو بە (هاندانی موگناتیسی بۆ کەللەی سەر) کە بێ ئازارە یارمەتی ئەو نەخۆشانە دەدات کە بەسەر ترسەکانیاندا زاڵ بن.

سەرچاوە/ ڕادیۆی ئەڵمانیا

میکانیزمی هێزی سێکسی

پەرچڤەی: **دانا قەرەداخی**

هێزی سێکسی دیاردەیەکە لە دیاردەکانی وزەی دەماری کە هەڵچونە سروشتی و هەستە سۆزیەکان ئاراستەی دەکات، لەبەرئەوە سەلامەتی کۆئەندامی دەمار کە بە دروستی جەستەو ئەقڵەوە بەندە کارتێکراودەبێت، ئەم دروستی جەستەیە زۆر پێویستە بۆ دەستەبەرکردنی هێزی سێکسی. و گومانیش لەوەدا نیە کە دەردراوە هۆرمۆنیەکان بۆ وریاکردنەوەی سروشتی کۆئەندامی زاوزێ و ئاراستەکردنی ژیانی سۆزی زۆر گرنگن.

با وابیهێنینە بەرچاومان کە ژن و مێردێك پێکەوە بە تەنیشت یەکەوە دانیشتون و سۆزداری دەگۆڕنەوەو تەماشای یەك دەکەن و چاویان بڕیوەتە چاوی یەك، و چێژ لە جوانی ڕوخسار و جەستەی یەك دەبینن، لەم حاڵەتەدا پێکهاتەی دەرونی و جەستەیی ئەو دوو هاوسەرە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت، و لە ژێر ئەوکارتێکەرەشدا وردە وردە لە یەکتری نزیکتر دەبنەوە.

دەرونی مرۆڤ بەهۆی کۆمەڵێکی زۆر لە هۆکار کارتێکراو دەبێت کە زۆربەیان لە ژێر کۆنترۆڵی مرۆڤ خۆیدانیە، ئەزمونەکانی ژیانی مرۆڤ و هەڵبژاردەکانی هەر لە یەکەم ساتەکانی ژیانیەوە ئەقڵیەتی دروست دەکەن و ئارەزوەکانی هەڵدەسوڕێنن و ئاراستەیان دەکەن، و هێڵەکانی حەزو عیشق و خۆشەویستی بۆ هەموو شتە جوانەکان دیاری دەکەن، هەموو ئەو هۆکارانە پێکەوە، زەوق و تێڕوانینی بۆ ئەوشتە جوانانە دەست نیشان دەکەن کە دەیەوێت لە توخمەکەی دیکەدا بیان بینێت، لە ڕوخسار و جوانی جەستەودەرون و پێکهاتندا بۆئەوەی سەرنجی ڕابکێشێت و لە قوڵایی دڵیدا جێگایەك داگیر بکات.

ئەزمونەکانی مرۆڤ لە ژیاندا، زنجیرەیەك بیرۆکەی تیادا دەچێنێت و لە قوڵایی ئەقڵی شاراوەدا دەمێننەوە، کە لە پاشدا ئەمانە ئاراستەی ڕەفتاری دەکەن، ئەو زنجیرە هزرو بیرۆکانە پاڵنەرە هەستی و حەزییەکانی لا دروست دەکەن. کە بریتین لە ئارەزو بۆ چەند خەسڵەتێکی دیاریکراو، ئەگەر ئەوانەی لە توخمی بەرامبەردا بەدی کرد، یا هەستی پێ کرد، ئەوا یەکەم هەنگاوەکانی ڕاکێشان دەست پێ دەکات.

لەلایەکی دیکەوە، غەریزەی سێکسی

لای مرۆڤ و وزەی لبیدی کە بە هۆی هۆرمۆنەکانەوە دەهرووژێت، شان بەشانی ئارەزوە دەرونیەکان، ئەو بارەی لا دروست دەکەن کە بە (ئامادەباشی عیشقی) ناوبراوە، ئەگەر وا رێکەوت کەسێك ئامادە باشی عیشقی بەرامبەر کەسێکی دی هەبوو، کە ئەو خەسڵەتانەی پاڵنەرە حەزییەکانی ئەمیان دروست کردوە، تێدا بوو، دەبینین، هەر لە خۆیەوە لێی نزیك دەبێتەوە، بەرەو پیری دەچێت، هێزەکانی پەیوەندی روحی و و سۆزداری بەرەولای ئەو دەجولێت و ئارەزوی نزیك بوونەوەو پەیوەندی بەستنی لە گەڵدا دەکات.

با ئێستا جارێکی دی بێینەوە سەرباسی ئەو دوو هاوسەرەی لە پێشەوە باسمان کردن، و ئەم سیفەتانەیان بە سەردا دەگونجێت و ئامادەباشیەکی عیشقی تەواویان بۆیەك هەیە، و هەریەکەیان ئەوەندە خەسڵەت و سیفەتی تێدایە کە لەگەڵ پاڵنەرە حەزییەکانی ئەوی دیدا بگونجێت، و هەریەکەیان ئەو وێنە خەیاڵیەی لە دەرون و مێشکی دا بەرامبەر توخمەکەی دی هەیەتی لەوی دیکەدا دەیان دۆزێتەوە، ئەوکاتە ڕاکیشانی خۆشەویستی لە نێوانیاندا دروست دەبێت و ئارەزوی یەك دەکەن.

ئەم سۆزی خۆشەویستیە کە پشکۆکانی غەریزەی سێکسی دایان دەگیرسێنێت، دەبێتە هۆی حاڵەتێکی وروژاندن لەلای هەردوکیان، و هەریەکەیان ئارەزوی غەریزی بۆ ئەوی دی دەبێت، و چێژ لە هەستە بەتامەکانی ئەوی دی وەردەگرێت، ئەم حاڵەتە وروژاندن دەبێتە هۆی دروستکردنی ڕاگەیاندنە دەمارییەکان بۆ کوێرە ڕژێنەکان، ئەو کاتە چالاکیان زیاد دەکات و دەردراوەکانیان زۆر دەبێت، ئەم زیادبوونە لە مادە هۆرمۆنیەکاندا دەبێتە هۆی زیادکردنی حاڵەتە وروژاندنەکە و ئەویش جارێکی دی دەبێتەوە بە هۆی زیادکردنی دەردراوە هۆرمۆنیەکان، و بەم شێوەیە حاڵەتەکە وەك ئەڵقەیەکی داخراو، کۆتایی نایەت، تا بە کۆتایی کارە سێکسیەکە تەواو دەبێت کە تیایدا وزە غەریزەییەکە بواری دەرپەڕاندنی بۆ دەرەخسێت.

پێنج هەستەکە، ئەو دەرگایانەن کە ئەو کارتێکەرانەیان لێوە دەچێتە جەستەوە کە لە جەستەی خۆشەویستەکەوە دەردەچن و لە مرۆڤدا سۆزی دەهروژێنن و هەستەکانی تیژ دەکەنەوە لەبەرئەوە ئەم هەستانە هەر هەموویان ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لە پەیوەندیە سێکسیەکاندا چونکە ئەو ڕێگایانەن کە جوانیەکانی خۆشەویستی پیادا تێپەڕدەبن بۆ ناو دڵ و دەرون و هەستی کەسەکە. ئەم جوانیانەش بە های خۆیان ون ناکەن، زۆر پێویستن بۆ پاراستنی خۆشەویستیەکەو پارێزگاری گرەکەی لە کوژاندنەوە.

ستندال دەڵێت: خۆشەویستی مانای چێژ وەرگرتن یا تام چەشتنە لە بینینی کەسێك کە ئارەزوی دەکەین و دەمانەوێت، هەروەها چێژ وەرگرتن بە دەست لێدان و هەست پێ کردنی بە هەموو هەستەکانی مرۆڤ خۆی و بەنزیکترین ئەو ڕێگایانەی لە تواناد‌ا هەیە.

هەستی بینین یەکەمین هەستە کە پەیوەندی لە نێوان دوو خۆشەویست دا دروست دەکات، و ئەو کارتێکەرانەی لە جەستەی خۆشەویستیەوە دێن، ئەم وەریان دەگرێت و تینوێتی جوانکاری دەشکێنێت. ئەگەر چاوانی دووکەسی حەز لەیەك بەریەك کەوتن، لە دڵدا هروژان و لە دەروندا شەپۆلێك دروست دەکات، چەندەها جار دیمەنی دەموچاوێکی بی گەرد، یا باڵایەکی شۆخ، یا دوگۆی مەمکی ناو کراسێك، بۆتە هۆی بەرپاکردنی هەڵچونێکی سۆزداری و عیشقێکی گڕاوی، کە کوژاندنەوەی نەبوە.

چەندەها جار دیمەنێکی سروشتی لای هەندێك کەس بۆتە هۆی هروژانێکی خۆشەویستی چونکە جوانی ئەو سروشتە جوانی خۆشەویستەکەیانی بیر خستۆتەوەو چێژیان لێ وەرگرتوە.

هەرچی هەستی بیستنیشە، کاریگەرییەکەی و بایەخی لە هەستی بینین کەمترنیە، ئاوازێکی خاموش و مۆسیقایەکی هێمن لای گوێگر، چێژێکی بێ ئەندازە بەرپا دەکات، دەنگێکی چپە دووی ناسکی مۆسیقی، لەوانەیە دڵ ڕاکیشێت و ویژدان بە سۆزێکی خۆشەویستی داگیر بکات.

هەرچی هەستی بۆنکردنیشە لای گیانەوەران زۆر لەوەی مرۆڤ بەهێزترە، هاتنی بۆنی خۆش لە لەشی خۆشەویستەوە، چێژێکی بێ ئەندازە لە کەسەکەی دیدا

دروست دەکات، سروشت کۆمەڵێك ڕژێنی دوەمی بەخشیوەتە مـرۆڤ بەتایبـەتی جەسـتەی ژن بۆنـی خـۆش دەکـەن، و بەزۆریش ئەم دەردراوانە کاتێك زۆرتر دەرژێن کە غەریزەی سێکسـی وریـا دەبێتـەوە دەهروژێـت و جەسـتەی مـرۆڤ ئارەزوی بەیەکتر گەیشتن دەکات.

بۆنـی تـۆواوی پیـاو هۆکـارێکی سروشـتیە کـە خۆشـی دەخاتە پەیوەندیە سێکسیەکانەوە، زۆربەی جار هروژاندنی ژن جارێکی دی دووبارە دەبێتەوە کە بۆنی تۆواوی پیاوەکەی دەکات کاتێك تێکەڵ بە دەردراوەکانی زێی ژنەکە دەبێت و زۆربەی جار ئەم بۆنە ژن وپیاو دەهروژێنێتەوە.

هـەروەها بەکارهێنانی بۆنی خۆشـی عـەترەکان هەمیشـە پاڵنەرە سێکسیەکانی نێر ومێ دەهروژێنن. هـەندێك گـەل و نەتـەوە (وەك یابانی و چینیەکان) مـاچی دەم نـازانن، بـەڵکو مـاچی لـووت دەکـەن، کـە بریتیـە لـە بەریەککـەوتنی لووتـی هەردوکیان و لێکخشاندنێکی کەم و هـەڵمژینی بۆنـی یـەکتری هەرچی هەستی چێژیشە، کاریگـەرییکی زۆری لـە هروژاندنـە سێکسیەکاندا هەیـە، مـاچی دەم و بەریەککـەوتنی زمـان و مژینـی لێـو جۆرێکـی دیـارن لـە بـەکارهێنانی ئـەم هەسـتەو چێژوەرگرتن لە جوانیەکانی خۆشەویست.

بەریەککەوتنیش لـە هـەرە گرنگترین هەستەکانە لە کـارە سێکسیەکاندا، چونکە پێستی مرۆڤ پڕە لە دەماری هەست، بـەڵام هـەموو ئەندامـەکانی جەسـتە وەك یـەك هەسـتدارنین، هەندێك ئەندام زۆر هەستدارترە لەوانی دی، لەوانە لێوەکان، ڕومـەت، گـەردن، مـەمك، پشـت، و ژێـر ڕانـەکان، و نـاوك، ئەندامەکانی زاوزێ.

دەست پیداهێنـانی ئـەم ئەندامانـە، هەستی ئارەزوەکـانی ژن و پیاو دەهروژێنێت، دەستهێنان بە مەمك یا مژینـی بەسـە بۆئـەوەی هەسـتی سێکسـی ژن بـهروژێنێت، مەمکـەکان هەڵدەئاوسێن و پڕ دەبن لە خوێن و گۆکان ڕەق دەبن و ڕەپ دەبـن. هـەموو ئـەم کارتێکەرانـەش کـار دەکەنـە سـەر ئەندامەکانی زاوزێ و دەیان هروژێنن، دەتوانرێت بە ئاسانی بـەهۆی گرژبـوون یـەك لـەدوای یەکـەکانی بـەردەم زێ و ناڵدانەوە هەست بەم وەڵامدانەوە خێرایە بکرێت.

نکۆڵی لە کاریگەری ماچ لەسەر هەستی سێکسی ناکرێت، کـاتێك لێوانـی هـەردوو خۆشەویسـت بەریـەك دەکـەون، سـۆزەکانیان تێکـەڵ دەبێـت و هەسـتیان بەیـەکدا دەچێـت و هـەموو بـوون و سەریەشـەکانیان لـەبیر دەچێتـەوە، و بیریـان بـەرەو هەسـتە سێکسـیەکان دەڕوات، و ئامانجیـان بـۆ بەیەکگەیشـتن دەچێـت کـە دڵیـان بـۆی پـەرۆش دەبێـت، و پەیوەندی خۆشەویستیان گردەسێنێت و لە پاشدا ئارامی و هێمنی یەکتری ویستنیان پتەو دەبێت.

کۆتـایی هـەمووکارە سێکسـیەکان، بەریەککـەوتنی ئەندامەکانی زاوزێی یەکترییە، ئەو ئەندامانەی پڕن لە تۆڕی دەمـاری زۆر هەسـتدار کـاتێك هـەردوو ئەندامەکـە بەیـەکدا دەچن، هـەر دوکیـان هەسـت بـە دڵنیـایی و لوتکـەی حـەز و چێژدەکەن.

جووتبوون

جووتبوون دەربڕینی ئاڵووگۆڕی خۆشەویستی نێوان دوو خۆشەویستە، و ڕێگایە کە بۆ دەرخستنی سـۆزی ئـارەزوی یەکترویستن و، بوژاندنـەوەی گیـانی بـەرزە فڕیـن و باڵـە فـرە بەناو ئارامییەکی لە ڕادەبەدەری عیشق دا و هەست کردن بە خۆشەویستی و گونجاندن.

کرداری جوتبوون بەم قۆناغانەدا دەڕوات:

1- هروژاندنی سێکسی.
2- ڕەپبوون.
3- چونە ناوەوەو جوڵەکانی جووتبوون
4- ڕژاندن.
5- ئۆرگازم/ لوتکەی چێژ.
6- سوڕی سستی و خاوبوونەوە.

پێویستە ئەوە بڵێین کە یاریکردن پێش کارە سێکسیەکە هۆکارێکی پێویستە بۆ وروژاندنی هەستی سێکسی، دەبێتـە هـۆی زیـاد بوونـی هـێزی ڕەپبـوون، سـەرەڕای ئـەوەی کـە

یاریکردن خۆی چێژێکی تایبەتی هەیە لە چێژی جوتبوون کەمترنیە.

ئەگەر ژن ومێرد بەڕاستی یەکتریان خۆشبووێت دەبینین کە یاریکردن هەستی یەکتری ویستن و ئارەزوویان زیاد دەکات و لە خەسڵەتە باشەکانی یەکتری تێ دەگەن، وتیایدا هەریەکەیان پاڵاوتەی هەستە سۆزی دڵسۆزییەکەی بەوی دی دەبەخشێت.

لەپاش ئەوەش کە یاریکردن دەگاتە ئەوپەڕی، بەریەککەوتنی ئەندامە سێکسیەکان بەشێوەیەکی هێمن و نەرم و نیان دەست پێ دەکات، بۆ ئەوەش کە جووتبوون بگاتە ڕادەی ئاڵوگۆڕی خۆشەویستی پێویستە هەردوکیان ئەوپەڕی چێژی لێ وەربگرن و مافیان تیایدا یەکسان بێت. واتە ژن ئەوپەڕی مافی خۆیەتی کە ڕۆڵێکی ئیجابی لەو کارەدا ببینێت. نەك ڕۆڵێکی سلبی، ژن ئەوپەڕی مافی خۆیەتی چێژ لە تاوە جەستەییەکان بە ڕێگا ڕەواکان هەروەك پیاو وەربگرێت، چونکە ئەویش مرۆڤەو هەمان هەستی هەیە و پێویستە غەریزەکانی وەك پیاو لە قاڵبی عورف و ڕەوشتدا تێر بکات.

وتمان پێویستە بەریەك کەوتنی ئەندامە سێکسیەکان کاتێك بێت کە حەز دەگاتە ئەوپەڕی دوای یاری کردن، ئەوکاتە پەنجەکان بەرسك و ناورانەکان دەکەون، و دەستی پیاو دەگاتە بەر دەم زێی ژن و لە سەر میتکە دەوەستێت، کە پێویستە ئەوپەڕی کاتی بەریەککەوتن و یاری بۆ دابنرێت، چونکە ئەم ئەندامە بچوکە، زۆر هەستدارە و ئارەزووەکانی سێکسی ژن دەهروژێنێت و حەزێکی زۆری لا بەرپا دەکات.

پیاویش، کاتێك سەری پەنجەکانی ژن بە ئەندامە ڕەپبووەکەی دەکەوێت، ئەندامەکە زیاتر ڕەق دەبێت و ئارەزووەکانی دەگەنە ئەوپەڕی تواناو هێزی.

کاتێك هەردوو خۆشەویستەکە، دەگەنە ئەم پلەیە، توخمە ڕژێنەکانیان، کە بریتین لە پرۆستات و کۆپەر لە نێردا و ڕژێنی (ئەسکین و پاراسۆلین) لە ژندا دەست دەکەن بە ڕژاندنی دەردراوی لینج کە سەری چووك و سەرەتای زێ لینج دەکەن و بەوەش چوونە ناوەوە ئاسان دەبێت.

ئەوکاتە هەردوکیان دەگەنە دەست پێکردنی قۆناغی سێیەم، کە بریتیە لە خستنە ناوەوەی تەواو و جوڵەکانی جوتبوون، بەوەش پەیوەندیە سێکسیەکان دەگەنە ئەو پەڕی ئامانجیان.

چوونە ناوەوەو جووڵە سێکسیەکان:

وتمان کاتێك وروژاندنی سێکسی دەگاتە ئەوپەڕی، خوێنێکی زۆر بەرەو ئەندامەکانی زاوزێ دەچێت و هەموو کەلێن و شانە ئیسفەنجیەکان پڕ دەکەنەوەو دەئاوسێن و کرژدەبن. ئەمەش ڕاستەو خۆ بەسەر ژنەکەشدا دێت، چونکە بەوە میتکەی ژنەکە بەرز دەبێتەوەو قەبارەی گەورە دەبێت و بۆ خوارەوە درێژدەبێتەوە بۆ ئەوەی بەر پشتی چووك بکەوێت لە کاتی چوونە ناوەوەو جووڵەکانی جوتبووندا هەروەها دیوارەکانی زێ هەڵدەئاوسێن و سور هەڵدەگەڕێن و پڕ دەبن لە خوێن، بەوەش توند پەستان دەخاتە سەر ئەندامی نێرو باوەشی دەگرێت، ئەوسا چوکەکە بەر دیوارە سوڕ هەڵگەڕاوەکانی زێ دەکەوێت.

لە کاتی چوونە ناوەوەدا، پەیوەندیە سۆزیەکانی نێوان ژن و مێرد بە هێزدەبێت و، هەردوکیان وا هەست دەکەن کە دەبنە یەك جەستەو یەك گیان، کاتێك پیاوەکە هەست دەکات ژنەکەی گرانترین شتی ژن کە لە ژیاندا هەیەتی پێی بەخشیوە، ژنەکە هەست بەو خۆشەویستیە توندەی مێردەکەی دەکات، و ئەم خۆشەویستی و یەکتر ویستنەش زیاتر پێکیانەوە دەلکێنێت.

پەیوەندی بوونی جەستەیان بەو شێوەیە، هەستیان دەجوڵێنێت، ئەوکاتە دەست دەکەن بە جووڵەکانی جوتبوون، کە بەهۆیانەوە چووك لە دیوارەکانی زێ دەخشێت، ئەو خشاندنەش دەمارەکانی ناو ئەندامەکانی زاوزێی هەردووکیان چالاك دەکەنەوە، و ڕاگەیاندنەکان بەخێرایی دەگەنە مەڵبەندە دەمارییە سێکسیەکان لە مێشك و لاکێشە مۆخدا ئەوسا پەرچە وەلامەکان دەگەنە کوێرە ڕژێنەکان، کە چالاکیان دەکەن، هەروەها بۆ لولە خوێنەکانیش، کە پاڵنانی ڕۆیشتن و دەرپەڕینی خوێن تیایاندا زیاد دەکات، و بەوە چێژ وەرگرتنیان پەرەدەستێنێت، و هەرچەندە چێژیان زیاد بکات، وزەیان کۆدەبێتەوە، ئەمەش خۆی لە خۆیدا، خۆشی و شادیان زۆر دەکات.

ڕژاندن:

کاتێك ئەو وزە کۆکراوە لای پیاوەکە دەگاتە ئەوپەڕی واتە تا ڕادەی تێربوون، ئەوکاتە هاندانە دەمارییەکان دەگەنە

مەڵبەندی ڕژاندن لە درکە دەمـاردا، لەوێشەوە وەڵامە دەمارییەکان دەگاتە تۆواوە چیکڵدانەکان و پرۆستات، و کۆپەر، ئەو کاتە ئەو ماسولکانەی لە دەوریانن بەشێوەیەکی ڕێك و پێك و یەك لەدوای یەك دەست دەکەن بە کرژبوون و خاوبوونەوە، و شلاوی تۆواوەکە لەگەڵ ڕژاوی پرۆستات و کۆپەردا چەند هەڵدانێکی یەك لە دوای یەك دەهاوێژرێتە دەرەوە.

لەگەڵ هەڵدانەکەدا، گەیشتن بە ئۆرگازم یا ئەوپەڕی چێژ ڕوودەدات، ئەوکاتەش چووك لە ئەوپەڕی گەورەیی و هەڵچوونیدایە، ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت (لەرزە حەز) هەرچی لەرزە حەزە لە ژندا بە هەمان ڕێگا ڕوودەدات لەگەڵ هەندێك جیاوازی کەم دا.

جوڵەکانی جووتبوون، لە ئەنجامی بەرکەوتنی چووك بە دیوارەکانی زێ و میتکەدا دروست دەبێت ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی ئارەزووەکان، و لە ئەنجامدا وزە هەستیەکان لای ژنەکە کۆ دەبێتەوە، کاتێك ئەو وزەیە دەگاتە ڕادەی تێربوون، هاندەرەکان دەگەنە مەڵبەندە دەمارییەکان ئەوسا پەرچە وەڵامەکان دەگەنە ئەندامەکانی زاوزێی مێ و ئەو ماسولکانەی لە دەوریانن، لەبەرئەوە وزەکە بەتێربوونێکی زۆر لای ژنەکە کۆتایی دێت، و لەرزێکی حەز و خۆشی لەناوچەکەدا ڕوودەدات، هەروەك کاتی ڕژاندنی پیاوەکە وایە. ماسولکەکانی میتکەو دەرچەی زێ و ملی منداڵدان گرژدەبن، ئەوسا دەست دەکەن بە گرژبوون و خاوبوونەوە بەماوەی ڕێك ڕێك. هەروەك پیاو چالاکی ڕژێنە دەردەرەکانیش زیاد دەکات، ئەوسا ملی منداڵدان مادەیەکی جەلاتینی تفت دەرێژێت بەمەبەستی مژینی تووەکانی پیاو لە زێ وە یارمەتیدانیان بۆ ڕۆشتن بەرەو منداڵدان، هەروەها منداڵدانیش دەست دەکات بە گرژ بوون و خاو بوونەوە، بە مەبەستی مژینی تۆوەکان سەرخستنیان بەرەو جۆگەکانی فالوب.

لە نیشانەکانی هەڵچوونی حەزی ژن ئەمانەیە:

زیادبوونی نا ئارامی و وروژاندن، فراوانبوونی گلێنەی چاو، هەناسەدانی قوڵ و هێواش و دەرپەڕاندنی هەندێك قسەی ناڵاندن و حەز، و هەندێك جار دەرپەڕاندنی هاوارو قیژەی هیواش، لەرزینی جەستە، هەندێك جار حەز لە ژندا دەگاتە ڕادەی بورانەوە.

لەرزە حەز لە ژندا پێ ناگات، تا بەتەواوی ژنەکە دەگاتە لوتکەی ئارەزوی ناخی بۆ یەکگرتنی سێکسی لەگەڵ پیاوەکەیدا.

و لە کاتێکیشدا کە ئاوی ژیان لە پیاوەکەیەوە دەرژێتە ناو زێیەوە، هەست بە چێژێکی زۆر دەکات، دیواری ئەندامەکانی زاوزێی بەشێکی دەمژن و دەچێتە خوێنیەوە و دەبێتە بەشێك لە جەستەی.

لوتکەی چێژ (ئۆرگازم)

ئەو ساتەیە کە پیاو ژن تیایدا دەگەنە ئەوپەڕی چێژوەرگرتن و بێ ئاگابوون، لە لەشی مرۆڤدا هیچ میکانیزمێك نیە بگاتە میکانیزمی جوت بوون و کە ئەویش بە پلەی یەکەم بریتیە لە ئەندامەکانی زاوزێ کە ڕاستەوخۆ بەستراون بە مەڵبەندە زۆرە بڵاوەکانی ناومێشك و مێشکۆڵەو لاکێشە مۆخ و سەمپەساویە دەمارو کۆئەندامی دەماری زاوزێی تایبەت و هەموو بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی دەمار. ئەم مەڵبەندە دەماریانە بە وردی بەندن بە مەڵبەندەکانی زاوزێی دەرونیەوە، هەروەها بە مەڵبەندەکانی ڕژێنەکانی زاوزێ و ئەوانی دی، و ڕاستەوخۆش بەندە بە سوڕی خوێن و لیمفەوە، سەرپەرشتی ڕێکخستنی هەموو بەشێك لە بەشەکانی ئەم میکانیزمەوە ئاڵۆزە، سەنتەرە باڵا کۆکەرەوەکانی ناو مێشکی مرۆڤ دەیکەن سەرپەرشتیەك کە لە نێوان هەموو هاندەرو پاڵنەرو ڕاگەیاندنەکاندا گونجاندنێك دروست بکات بۆ ڕێکسختنی کارەوردەکانی جووت بوون لە هەموو قۆناغە یەك بەدوای یەکەکانیدا.

قۆناغی سست بوون و خاوبوونەوە:

دوای ڕژاندن لە ژن و پیاودا، هەستێکی زۆری سست بوون و خاوبوونەوە دایان دەگرێت، خوێن ئەندامەکانی زاوزێ بەجێدەهێڵێت و دەگەڕێتەوە ناو خوێنهێنەرەکان، چووك نەرم دەبێتەوەو سیس دەبێت، هەروەها سور هەڵگەڕاندنەکەی ئەندامە زاوزێیەکانی مێ نامێنن، قۆناغی سست بوون لە پیاودا ڕاستەوخۆ دوای بەتاڵکردنەوەی بارگە دەمارییەکان دێت، بەڵام لە ژندا بەشێوەیەکی لەسەر خۆو هێواش دێت.

ئەم هەستی ماندووبوون و شەکەتیە زۆربەی جار هەستێکی دڵئارامی و چێژێکی تایبەتی لە گەڵدا دەبێت، ماوەی قۆناغی خاوبوونەوە، لەوانەیە درێژ یا کورت بێت واتە بە پێی کەسەکان و بەپێی کات لە هەمان کەسدا دەگۆڕێت، لە حاڵەتە سروشتیەکاندا ئەو قۆناغە لە دوو سەعات زیاتر تێپەڕ ناکات، ئەوسا توانای چووك بۆ ڕەپبوونەوە دەست پێ دەکاتەوە.

عازەبە
و چاودێریکردنی پێست

دکتۆرە دڵسۆز جەلال
لەندەن

***دەتوانیت چی بکەیت بۆئەوەی عازەبەت لە کۆڵ بێتەوە؟**

–دەبێت بگەڕێیت بە دوای ئەوشتانەدا کە عازەبە زیاد دەکەن.

***ئایا هەر شتن یارمەتی چاکبوونەوەی عازەبە دەدات؟**

–شتن بەتەنها نابێتە هۆی چاکبوونەوەی عازەبەکەت.

بەشتن پێستەکەت لە چەوری ڕزگاری دەبێت، ئەم پێستە پاکە یارمەتی چاکبوونەوەی عازەبە کە تاڕادەیەك دەدات. بەڵام تكایە زۆر خەیاڵ مەدەرە دەموچاوشتن، چونكە مرۆڤ پێویستی بە هەندێك چەوری لە دەموچاویدا هەیە بۆئەوەی پێستەکەی وشك نەبێت‌و نەقڵیشێت، کەوابێت زۆر شتن‌و لفكە لێدان زیانی لە سودی زۆرترە.

هەوڵ بدە سابونێکی بێ بۆن بەکار بهێنیت، ئەگەر هەستت کرد ئەو سابوونەی بەکاری دەهێنیت بە پێستت ناکەوێت، بیگۆڕە.

پێش چاکبوونەوە

***ئایا سوراو سپیاو عازەبە زیاد دەکات؟**

–زۆر کچی گەنج هەوڵ دەدەن جێگای عازەبەکە بە سوراو سپیاو بشارنەوە، بەڵام هەرگیز ئەمە عازەبەکە ناشارێتەوە، بە پێچەوانەوە کونەکانی پێستەکەت دادەخات و دەبێتە هۆی خراپتربوونی عازەبەکە، ئەگەر حەزت لە سوراو سپیاوە زۆر بەکەمی بەکاری بهێنە و زۆر بە تەنکی لێی بدە، کرێمی سارد بەکارمەهێنە.

پاودەری دەموچاو، سوراو، قەڵەمی برۆ، ڕەشکردنی چاو، برژانگی دەستکرد هەرگیز نابنە هۆی چاکبوونەوەی عازەبە، بەڵکو ئازاری عازەبەکە زیاد دەکەن بەهۆی کزانەوەی پێستەوە.

***ئایا هیچ خواردنێك هەیە ئەگەر نەیخۆین عازەبەکە کەم بکەنەوە؟**

–تا ئێستا بۆ زانایان رون نەبۆتەوە کە پەیوەندیەکی بەتین لە نێوان عازەبەو خواردندا هەیە، بەڵام ئەگەر خۆت هەستت کرد کەوا هەندێك خواردن

عازەبەکە خراپتر دەکات، ئەوا هەتا ماوەیەك مەیانخۆ، بەڵام پاش ماوەیەکی دی دیسان دەست بکەرەوە بە خواردنیان، سەیر بکە ئایا عازەبەکە کەم دەکات، یا زیاد، بەڵام گومان لەوەدانیە تا خواردنی بەسوودو پڕ لە ڤیتامین بخۆییت، لە شت زیاتر دژی عازەبەکە دەوەستێت.

***چی عازەبە خراپتر دەکات؟**

—ژیان و کارکردن یا گوزەران لە شوێنێکدا کە چەوری‌و مادەی کیمیاوی تیادابێت وەکو کارگە دەبنە هۆی زیادکردنی عازەبە، گەرمای زۆر وەك ئیشکەری نانەواخانە، ئەمانە ئارەق زۆر دەکەنەوە، لەبەرئەوە عازەبەیان زیاد دەکات، بە پێچەوانەشەوە تیشکی خۆر لە هاویندا عازەبە کەم دەکاتەوەو ڕەنگە لەوساتانەدا هەست بە باشی بکەیت بەڵام تکایە لە خۆتەوە، خۆت زۆر مەخەرە بەر تیشکی خۆر چونکە تیشکی خۆر، تیشکی سەرو بنەوشەیی تێدایە پێستت تێك دەدات.

دوای چاکبوونەوە

***ئایا هیچ کاتێك هەیە کە عازەبەکە خراپتربێت؟**

—بەڵێ، خەموو خەفەت و دڵەڕاوکێ‌و دەمارگرژی زۆر خراپن بۆ زیاد بوونی عازەبە، بۆ نمونە خوێندکار لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا عازەبەی زۆتر دەبێت بەهۆی دوودڵی و دڵە ڕاوکێوە، چونکە ئەمانە ڕێژەی هۆرمۆنەکان لە خوێندا زیاد دەکەن، ئەوەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی عازەبەکە، لە هەمانکاتدا مرۆڤ لە کاتی خەم و خەفەتدا مرۆڤ زیاتر دەست لە عازەبەکانیەوە دەدات و خەیاڵیان دەخاتە سەر.

***ئایا کەوتنە سەرخوێن لە سوڕی مانگانەدا پەیوەندی بە عازەبەوە هەیە؟**

—بەڵێ بێ نوێژی (یا کەوتنە سەرخوێن) پەیوەندی بە عازەبەوە هەیە، و عازەبەکان لە کاتی بێ نوێژیدا زیاتر دەبن، چونکە لەوکاتانەدا هۆرۆمۆنەکان گۆڕانیان بە سەردا دێت.

*ئایا حەپی سك نەکردن پەیوەندی بە عازەبەوە هەیە؟

—هەندێك لە جۆرەکانی حەپی بەرگری لەسك کردن دەبنە هۆی کەم کردنەوەی عازەبەی پێش کەوتنە سەرخوێن.

***ئایا گوشینی عازەبەکە یارمەتی چاکبوونەوەی دەدات؟**

—لەگەڵ ئەوەی کە زۆر حەز دەکەیت عازەبە کە بگوشیت، بەڵام تکایە تا دەتوانیت دەستیان بۆ مەبەو سەرەڕای ئەوەی زۆر جار میکرۆبیش بەدەستەوە دەچێتە ناویانەوە و زیاتر هەوکردن و تێکدان دروست دەکات، گوشینی زۆری پێستەکە دەبێتە هۆی ئازاردانی پێستەکە و بڵاوبوونەوەی و هەوکردنی دەوری و دەبێتە هۆی درەنگ چاکبونەوەی.

***ئایا چاکبوونەوەی جێگای عازەبەکە چەند دەخایەنێت؟**

هەمووشتێك لەبابەت عازەبەوە سەیرە، هەروەها ماوەی چاکبوونەوەشی بە دەرمان زۆر جار، زۆر دەخایەنێت، هەندێك جاری دیش زۆر بەخێرایی چاك دەبێتەوە. هەندێك جار دەرمانەکە زۆرباشە کەچی سودەکەی تاماوەیەکی زۆر دەرناکەوێت.

***دەبێت نەخۆشەکە بە بەردەوامی دەرمانی عازەبەکە وەربگرێت؟**

—بەڵێ ئەوانەی عازەبەیان هەیە تووشی ئەوە دەبن کە جار جار سەر هەڵ بدەنەوە، بۆیە پێویستە جار جارە بەردەوام بێت لەسەر دەرمانەکە و لە ژێر ڕێنمایی پزیشکدا بە ڕێکوپێکی دەرمانەکە بەکاربهێنێت.

***ئایا عازەبە هەر لە هەرزەکاردا دەبێت؟**

—نەخێر، مەرج نیە، هەر چەندە عازەبە بە شێوەیەکی سەرەکی گیروگرفتی هەرزەکارە، بەڵام دوورنیە لە منداڵی‌دا تا تەمەنی 30—40 ساڵیش ڕووبدات.

***ئایا جلوبەرگ پەیوەندیان بە عازەبەوە هەیە؟**

—بەڵێ ئەگەر لەشت عازەبەی پێوپە هەوڵ بدە جلێکی فشو شلومل لەبەربکەیت جلێك کە لەشت بخورێنیت یا نایلۆن و خوری لە سەر لەشی ڕووت لەبەر مەکە، جلەکانی ژێرەوەت یا ئەو جلانەی بەر ئەو شوێنانە دەکەوێت کە عازبەی پێوەیە پێویستە زۆر پاکو خاوێن بێت.

سەرچاوە:
Skin care
Tips
with Acne -London 2001

شەو میز بەخۆداکردنی منداڵان

پەرچەڤەی: **ژوەر جەماڵ**

هەندێك لە نەخۆشی‌یەكانی لای منداڵان دەبێتە هۆی میز بەخۆداكردن. شەكرە، نەخۆشی‌یەكانی گورچیلە، هەندێك لە تێكچوونەكانی سیستەمی دەماخ یا بڕبڕەی پشت، هەوكردنی بۆری میز، میزەڵدانی هەستیار و قەبزی‌و بەردی میزەڵدان دەكەونە چوارچێوەی ئەو نەخۆشییانەوە.

بەشێوەیەكی ئاسایی دایك‌و باوك لە تەمەنی 4-5 ساڵی منداڵەكانیاندا سەبارەت بەم مەسەلەیە نیگەران دەبن‌و لە چارەسەركردنی ئەم نەخۆشی‌یە دەست بەكار دەبن، منداڵان تا 7 یان 8 ساڵی زۆر گرنگی بەم مەسەلەیە نادەن ئەمەش ئەو كاتەیە كە دەتوانرێت دەست بدەینە چارەسەركردنی میزەبەخۆدا كردنی منداڵان، واتە كاتێك كە منداڵ گرنگی پێ دەدات، ئەڵبەتە زۆربەی منداڵان شەو جێگەی خەوتنی خۆیان تەڕ دەكەن، بەڵام شتێك كە ئێمە لە بارەیەوە دەدوێین شەو میز بەخۆدا كردنێكە لە تەمەنێكدا كە منداڵ دەتوانێت كۆنترۆڵی بكات.

لای منداڵان دوو جۆر شەو میزبەخۆداكردن لە ئارادایە، یەكەمیان جۆرێكی تایبەت بەو منداڵانەوەیە كە شەوانە هەمیشە جێگەی نوستنی خۆیان تەڕ دەكەن، دوەمین جۆری دەگەڕێتەوە بۆ منداڵانێكی كە كۆنترۆڵی كردنی میزیان بە دەست هێناوە، بەڵام سەر لە نوێ جێگەی خۆیان تەڕ دەكەنەوە.

هۆكاری كێشەی جۆری دووەم، بە زۆری تێكچوونی جەستەیی یان دەرونی نادیارە.

كێشەی سەرەكی لە منداڵانی جۆری یەكەمی شەو میزبەخۆداكردندا ئەوەیە میزەڵدانیان پڕەو بێدار نابنەوە، ئەمەش بە زۆری بەهۆی دواكەوتنە لە گەشەو كامڵ بوونی سیستەمی دەماخ، هەندێك لەم منداڵانە میزەڵدانیا بچوكەو هەندێكیشیان كاتێك كە میزەڵدانیان پڕ دەبێت توانای هێشتنەوەی میزیان نییە، بەشێوەیەكی ئاسایی ڕێژەی دروست بوونی میز لە كاتی شەودا لە ژێر كاریگەری هۆرمۆنی دژەمیزێن ADH دا كەمترە وەك لەوەی كە لە ڕۆژدا هەیە، ئەگەری ئەوە لە ئارادایە ئەو منداڵانەی كە جێگەی خەوی خۆیان تەڕ دەكەن بە ئەندازەی پێویست ADH یان نەبێت، ئەڵبەتە شتێكی لەم شێوەیە هێشتا نەسەلمێنراوە، هەندێك لە منداڵان وەك خوو پێوە گرتنێك ڕێژەیەكی زۆر ئاو وشلەمەنی دیكە دەخۆنەوە كە میزی زۆر دروست دەكات.ئەو منداڵانەی كە لە جۆری یەكەمن‌و لاوازن لە هێشتنەوەی میزدا زۆرجار لە ئەزمونەكانی ئەزمونگەدا ئاكامێكیان چنگ ناكەوێت، تەنها لە ژمارەیەكی كەمیاندا نەخۆشی‌یەكی نادیار لە پشت شەو میزكردن بەخۆدا هەیە، منداڵانیك كە بە هۆی تێكچوونی جەستەیی یان درونی لە شەودا كۆنترۆڵی میزیان نییە سود لەو چارەسەرانە وەردەگرن كە تایبەتە بە ئەو نەخۆشی‌یەوە.

همشهری ژمارە 2748

دەروازەیەك
بۆ چەکە بایۆلۆژییەکان

Introduction to Biological Weapons

پەرچڤەی: **کارزان غەفور**
پسپۆری بایۆلۆژی

جەنگی بایۆلۆژی لە مێژوودا
Biological Warfare in History

*لە سەردەمە کۆنەکاندا: مرۆڤی نیاندەرتاڵ، تیرەکانیان بە پیسی گیانەوەران ژەهراوی دەکرد.

*لە سەردەمی ئیمپراتۆری ڕۆماندا: سەربازەکان لاشەی گیانەوەرە مردارەوەبووەکانیان هەڵدەدایە ناو بیرە ئاوی دوژمنەکانیانەوە.

لە ساڵی 1346دا: Khan Janibeg کە ڕابەرێکی دڵ ڕەق بوو، فەرمانیدا بەهاویشتنی لاشەی ئەوکەسانەی کە بە تاعون گیانیان لە دەست داوە، بۆ ناو شاری Kaffa بۆ ئەوەی دانیشتووانی ئەو شارە گەمارۆدراوە تووشی ئەو نەخۆشیە ترسناکە بن.

*لە سەدەی 18دا: سەربازەکانی بریتانیا دەستیان کرد بە دابەشکردنی پەتۆی تووشکراو بە جۆرەها میکرۆب (کە سەربازەکانی خۆیان پێیانەوە کردبوون) سەر

بە ڕەگەز ئەمەریکاییەکانی ئەوکاتەدا.

*لە جەنگی جیهانی یەکەمدا: سەردەستەی یەکە سەربازیەکانی سوپای ئەڵمانیا، کە کاریان تێکدانی ڕێگاو بان و دامو دەزگاکانی دوژمن بوو، دەستیان کرد بە توشکردنی ئەسپ و مەڕو ماڵاتی دوژمنەکانیان بەهەردوو میکرۆبی Anthra ,glander.

*لە نێوان ساڵانی (1933–1945) دا لە جەنگی جیهانی دووەم دا: یابانیەکان تاقیکردنەوەی جۆراو جۆریان لەسەر دیلەکانی شەڕ لەگەڵ چین دا دەکرد هەروەها دەستیان کرد بە بەکارهێنانی چەکی بایۆلۆژی بۆ هێرش کردنە سەر گوندەکانی چین بەشێوەیەکی زۆر بەرفراوان.

*لە نێوان ساڵانی 1942–1943: لێکۆڵیارە سوپاییەکانی بریتانیای گەورە (UK) دەستیان کرد بە تاقیکردنەوەی چەند بۆمبایەکی ئەنتراکس Anthrax لە دوورگەیەکی سکۆتلەندیدا ئەمەش وای کرد کە دوورگەکە ڕێ پێ نەدراوبێت بۆ خەڵکی بۆماوەی 50 ساڵی دوای.

*تا ساڵی 1989: وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پارێزگاری دەکرد لە فراوانترین بەرنامەی بەرهەم هێنانی چەکی بایۆلۆژی کە لە توانای دا هەبوو جۆرەها چەکی کوشندەو کۆمەڵ کوژ دروست بکات.

*لە ساڵی 1992دا: Boris yelstion دانی نا بەتوانا لە ڕادە بەدەرەکانی یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو بۆ بەرنامەی چەکە بایۆلۆژییەکان کە هەیبووە.

*ساڵی 1995: UNSCOM بۆ دواجار سەلماندی کە عێراق خاوەنی بەرنامەیەکی فراوانە بۆ چەکە بایۆلۆژییەکان.

چەکە بایۆلۆژییەکان هەروەك پێشیان دەڵێن زیندەچەکەکان Bio weapons مێژووی سەرهەڵدانیان دەگەڕێتەوە بۆ مێژووی سەرهەڵدانی جەنگ. لەسەردەمی ڕۆمانەکاندا بیری ئاو خواردنەوەکان ژەهراوی دەکران. لە ئەمەریکای باکور سوپای بریتانیا لە هەوڵ داندابوو بۆ ئەوەی کە ئەمریکیە ڕەسەنەکان لەناوببات بە فرۆشتن و دابەشکردنی بەتانی پیسکراو بە ڤایرۆسی ئاوڵە small pox infeoted blanket پێیان.

لە جەنگی جیهانی دووەم دا سوپای یابان دەستی کرد بە بەکارهێنانی چەکی بایۆلۆژی بە شێوەیەکی زۆر ترسناك لە دژی چین. هەروەك چۆن ئەم ڕووداوانەی سەرەوە دەبنە هۆی نیگەرانیەکی زۆر، لەلایەکی دیەوە ئەگەر سەیری مێژووی چەکە بایۆلۆژییەکان بکەین (هەروەك لەسەرەوە باسکرا) دەتوانین ڕاڤەی بکەین بەوەی کە سەردەمی بەکارنەهێنانی ئەم جۆرە چەکانە بووە چونکە تەنها چەند جارێکی کەم بەشێوەیەکی بەرفراوان بەکارهێنراون.

هۆی سەرەکی کەم بەکارهێنانیان ئەوەیە کە ئەم جۆرە چەکانە پێویستیان بە تەکنیکێکی زۆر وردو هەستیار هەیە بۆ وەشاندنیان هەروەها دیاردەی سیفەتی بومەرەنگی[1] چەکەکان خۆشیان. هەڵگرتن و بەکارهێنانی نەخۆشییە درمەکان خۆی لە خۆیدا سەرچاوەی هەڕەشەیەکی ترسناکە بۆ سەربازەکانی لایەنە دوژمنکارەکە خۆشی و هەروەك بۆ گەلەکەشی. ئەمە جگە لەوەی کە بەشێوەیەکی تەکنیکی و بەردەوام ڕێگری دەکرێت لە گەشەپێدانی هۆکاری زیندەیی شەڕانگێز biowarfare agents بۆ مەبەستی بەکارهێنانی بەرفراوان. زانیاری Microbiology یەکی تاڕادەیەك ئاڵۆز بەسە بۆ عزل کردن و ڕاواندن و گەشە پێدانی مایکرۆبەکان بەشێوازێکی وەها کە دەتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت، چەند هۆکارێکی تایبەت و دیاریکراو بۆ وەشاندنیان. بۆ نمونە وەکو تەکنیکی ئیرۆسۆڵ aerosol teehnrgues پێویستن کە فەراهام بکرێن بۆ بەرهەم هێنانی ئەم جۆرە چەکانە.

لە دوای جەنگی جیهانی دووەم و لە شەستەکانی سەدەی ڕابردوو تەنها چەند وولاتێك کە تیایاندا UK ,USA پارێزگاریان دەکرد لەبەرنامەی چەکە بایۆلۆژییەکان و پەرەیان دەدا بە زانیاری و تەکنیکی بەرهەم هێنان و بەکارهێنانیان. کاتێك کە ئەم وولاتانە بڕیاریان دا کە بەرنامەکانیان بوەستێنن، ئەم هەنگاوە ڕێگای خۆش کرد بۆ بەستنی کۆنگرەی چەکە بایۆلۆژیی و کیمیاییەکان لە ساڵی 1972دا کە بەڕەسمی و یاسایی قەدەغەی هەموو جۆرە پەرەپێدان و بەرهەم هێنانێکی ئەم جۆرە چەکانە قەدەغە دەکات بۆ هەر مەبەستێکی شەرانگێزو تێکدانی ئاشتی و ئارامی.

شۆڕشی بایۆتەکنۆلۆژی The biotechnology revolution وای کرد کە هەڕەشەی چەکە بایۆلۆژییەکان لەم دەساڵەی دوایدا ڕوو لە زیاد بوون بکات ئەو چەکە بایۆلۆژیانەی کە بە تەکنیکی ئەندازەی بۆ ماوەیی بەرهەم هێنراون متمانەیان پێ دەکرێت وەکو زانستێکی خەیاڵ ئامێز

Sound like scince fiction ، بەلام لە ڕاستیدا بکوژێکی ڕاستەقینەن: مایکرۆبە کوژەرەکان (Lethal microbes)، بەبێ چارەسەر، کە ناتوانرێت بە سیستمی دیاری کرد invisible system بزانرێن، و لە توانایان دا هەیە کە زاڵ بن بەسەر ڤاکسینەکان دا، لە بلاوکراوە زانستییەکاندا باسیان لێوە کراوە لە پرۆگرامی "خۆ ئامادەکردن بۆ بەرگری لەخۆکردن" "defensire programs" توێژەوە زانستییەکان لەولاتانی UK .USA ، روسیاو ئەلمانیادا، بەهۆی تەکنیکی ئەندازەی بۆماوەییوە ، توانیان مایکرۆبەکان وا لێبکەن کەبەشێوەیەکی ترسناک بکوژبن و لەدروست کردنی چەکی بایۆلۆژیدا، بەکاریان بهێنن، بۆنمونە سوپای ئەلمانیا چەند تاقیکردنەوەیەکی لەسەر بەکتریای تۆلاریمیا [2] Tularimia baeteria – ئەنجامدا کەوردبینە زیندەوەرێکی نمونەییە بۆ چەکی بایۆلۆژی و بەهۆی ئەندازەی بۆماوەییوە وایان لێکردبوو کەبەرگریکار بێت بۆ هەموو جۆرەدژە زیندەیەک. بایۆتەکنەلۆژیا هەروەها ڕێگا خۆشکەربوو بۆ دروست کردنی چەند جۆرێکی تەواو نوێ و ترسناک لەچەکە بایۆلۆژییەکان.

لەم چەند ساڵەی دواییدا نوسینگەی سوپای وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا USA بانگەوازی بۆ دانوستانێکی نێودەوڵەتی کرد لەسەر چەکە بایۆلۆژی و کیمیاییەکان. کۆکردنەوەو یەکخستنی تواناکان بۆ گەشەپێدانی جۆرە بەکتریایەک کەلەتوانای دا هەبێت هەوای پیس بوو بەخێرایی پاک بکاتەوە، ئەمەش ئەنجامێکی باشی دەبێت لەسەر کەم کردنەوەو سنوردارکردنی تواناکانی دوژمن. وردبینە زیندەوەری شیکەرەوەی ماددەکان بەردەوام لەژێر تاقیکردنەوەدان بۆ گەشەپێدانیان، دووبارە بە مۆدێکی بەرگریکارانە یەکێك لەترسناك ترین هەرەشە بۆ سەر ئاسایشی جیهانی لەپاڵ چەکە بایۆلۆژییەکان، ئەو هەوڵدانانەن کە بۆ ڕێکخستنی جەنگی هۆکارە بایۆلۆژییەکان دەدرێن ئەمەش بەلەناوبردن و بنەبڕکردنی دەرمان و چارەسەر ئەو کەڕوانەی کەلە توانایاندا هەیە ڕووەکە پزیشکیەکان نەخۆشی بخەن، ئێستا گەشەیان پێکراوە تا بتوانن ببنە هۆی ئافاتی کشتوکاڵی بۆ ڕووەك بەتایبەتی ئەوانەی وەك ڕوەکی پزیشکی کاریان پێ دەکرێت.

ئەمە لەکاتێکدا کەلەوانەیە ببنە هۆی قەیرانێکی زۆر گەورەی تەندروستی و ژینگەیی. تەراتێن و بایەخ دان بەو کەڕووانەی کە دەبنە هۆی دەردی کشتوکاڵی یان ئەو وردبینە زیندەوەرانەی کە دەبنە هۆی شیکردنەوەی ماددەکان وەکو هۆکارێکی چەکسازی دەکرێت ببێتە هەنگاوێك بۆ بەکارهێنانی توشخەرە ڕوەکیەکانی دی و توشخەرە گیانەوەرییەکان یان هەتا ئەو چەکە بایۆلۆژییانەی کە کوشندەنین بەرامبەر بەمرۆڤەکان even non lethal Biological Waoupons (واتە تەنها دەبنە هۆی نەخۆشی بۆ مرۆڤ نەك مردنی ڕاستەوخۆ).

چەسپاندن و بەرقەرار کردنی یاساکانی کۆنفرانسی چەکە بایۆلۆژییەکان BTWC بەشێوەیەکی تایبەتی کارێکی زۆر گران و ترسناکە چونکە هەندێك جار توێژینەوەو پەرەپێدانی چەکە بایۆلۆژییەکان بەهەمان ئەو تەکنەلۆژیایانە دەبێت کە بۆ مەبەستی دیش بەکاردێن.

بەنزیکەیی هەموو ئەو زانیاری و ئامێرو کەلوپەلانەی کە پێویستن بۆ بەرنامەیەکی چەکسازی بایۆلۆژی ئابڕووبەرو ناشیرین، پەیوەستداریتی تەواویان هەیە بە هەر لێکۆڵینەوەیەکی بایۆلۆژی و پزیشکی مەدەنی (یان بەشێوازێکی دی: هەمان زانیاری و ئامێر بەکاردێن بۆ توێژینەوەکانی دیکەی بایۆلۆژی یان پزیشکی سەرەڕای بەکارهێنانیان بۆ ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر چەکە بایۆلۆژییەکان دەکرێن.)

هێڵێکی زۆر باریك دەتوانێت جودایان بکاتەوە توێژینەوەی چەکە بایۆلۆجییەکان کە ئایا بۆ مەبەستی هێرش کردنن یان بەرگری لەخۆکردنن (واتە جیاوازیەکی ئەوتۆ نییە لەنێوان ئەو توێژینەوە بایۆلۆژیانەی کە بۆ مەبەستی شەڕ ئەنجام دەدرێن لەگەڵ ئەوانەی کە بۆ بەرگری لەخۆکردن دەکرێن). لەگەڵ ئەمەشدا توێژینەوەی بەرگری بایۆلۆژی دەکرێت دژوار بێت هەروەك لەچەند بارێکدا کە

کاری بەرگری کردن شێوازی هێرش کردن بەخۆیەوە دەبینێت.

بۆ تاقیکردنەوەی چارەسەرێك (یان شێوازێکی پارێزگاری کردن) بۆ ئاوڵە small pox، دەبێت چەند مشکێلو یان شیر دەرەکانی دی توش بکرێن بەچەند تیرەیەکی درِ virulent strain لە ڤایرۆسی small pox، کە ئەمەش خۆی لە خۆیدا جێگای مەترسی‌یە.

لە کاتێکدا کە BTWC بە شێوەیەکی زۆر ڕوون و ئاشکرا جەخت دەکاتەوە لەسەر قەدەغەکردنی چەکە بایۆلۆژی‌یەکان، هیچ جۆرە کۆمەکی و پاڵپشتی لێ نەکراوە بۆ دەرخستنی ڕاستی ئەو وولاتانەی کە گوێرایەڵی یاساکانی ناکەن. لە سەرەتای ساڵانی 1990 کانەوە دەرکەوت کە هەرەیەك لە یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو عێراق و رژێمی ڕەگەز پەرستی پێشوو لە باشوری ئەفریقا سەرقاڵ بوون بە بەرنامەی چەکی بایۆلۆژی ئابرووبەرانە.

ئەم ڕاستی‌یانەکە پەیوەندارن بە مەسەلەکەوە کرانە ئامرازێك بۆ وروژاندنی دانوستانێك بۆ پێك هێنانی پرۆتۆکۆلێکی یاسایی بۆ بەهێزکردنی کۆنفرانسەکە. پرۆتۆکۆلەکە چەند پێوەرێکی سەلماندن verrfication measures دەستەبەر دەکات بۆ نمونە وەکو تاقیگەکانی پشکنین و گەرشان هەروەها پێدانی ووریا کردنەوەو ئاگادارکردنەوەی هەر وولاتێك کەسەرقاڵی ئەو چەکانەبێت.

ئامانج لەم کارانە ئەوەبوو کە دانوستانەکە توکمەبکرێت پێش ئەوەی کاتی بەستنی پێنجەمین کۆبوونەوەی BTWC بێت کە لە جنیف لە تشرینی دووەمی 2001 دا بوو. بەڵام لێپرسراوە نوێیەکانی USA پشتگیری خۆیان بۆ ئەم پرۆتۆکۆلە ڕانە گەیاند، ئەوەبووە هۆی دوو دڵی‌و گومان لە داهاتووی پرۆتۆکۆلەکە.

پەراوێزەکان:

1–بومەرەنگ: پارچەدارێکی چەماوەی تەختە کە لەکاتی هەڵدانی‌دا دەگەڕێتەوە بۆ ئەوکەسەی کە هەڵی‌داوە.

2–تولاریمیا: نەخۆشیەکی فوتینەرەکانە کە لە تاعون دەچێت، بەهۆی بەکتریای Francisella tularensis توشیان دەبێت، و بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە. چەند جۆرێکی هەیە لەوانە: Oculoglandular tulam لەم جۆرەیان دا سایتی سەرەکی چوونە ژوورەوەی بەکتریاکە بۆ ناولەش، ئەو پەردە تەنکەیە کە پێڵوی چاوی ناوپۆش کردووە. pulmonamy ،tularimia تووشی سی‌یەکان دەبێت، ئەمەش بە هەڵمژینی بەکتریاکە دەبێت بۆ ناو سی‌یەکان، لە نیشانەکانی: کۆکە سەریەشە، تا و چەند ئازارێکی دی لەگەڵ بەڵغەمی خوێناوی. Tymphoid tularimia ترسناکترین جۆری ئەم تولاریمایە کە نیشانەکانی لە هی نەخۆشی typhoid دەچێت. ئەمانەو چەند جۆرێکی دیکەش هەیە لە نەخۆشی تولاریمیا.

3–F.oxysporum: جۆرە کەڕوویەکی نەخۆشخەری ڕووەکی‌یە، کە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئافاتی کشتوکاڵی بەهۆی زۆری ژمارەی ئەو سپۆرانەی کە بەرهەمی دەهێنێت.

تێبینی: بۆ پەراوێزەکان سود لە Dorland's poket medical dictinary 24th-edوەرگیراوە.

سەرچاوە:

Internet

Sunshineproject: Introduction to Biological Weapons

مانگە دەستکردەکان نزیکتر دەبنەوە. مرۆڤەکان دورتر.!

وەرگێڕانی لە فارسیەوە: **گۆران عەلی مەولود**

سەرەتایەکی خێرا:

هەموو شتێك لە ساڵی (1844) وە دەستی پێکرد کاتێك ((سامۆئێل مۆریس) بە تەقەتەقی دەزگا بچوکەکەی کە پاشان ناوی تەلەگرافی لێنرا، ئەم پەیامەی نارد ((خوای گەورە چ شتێك بەدی ناهێنێت؟))

مۆریس لە بنەڕەتدا وێنەکێش بوو. لە سەفەرێکیدا بۆ نیۆیۆرك لەگەڵ وزەی کارەبا ئاشنایی پەیدا کردبوو. ئەو لە ڕێگەی گەڕانەوەیدا نەخشەی ڕاهێنانێکی سادەی لە زەینیدا لەسەر کاغەز تۆمارکرد. لەگەڵ گەشتنیو لەماوەیەکی کورتدا ئامێرەکەی (تەلەگراف) دروست کرد. پاش سیو دوو ساڵ تەلەفۆن داهێنراو دوای (14) ساڵ (600) هەزار نەفەر لە ئەمەریکا بوونە خاوەنی تەلەفۆن. ئێستا تەنها ڕێگەکان نەبوون کە شارەکانی بەیەکەوە دەبەستەوە، بەڵکو دەبوا لە سیمە درێژەکانی بەینی شارەکان ئەم بابەتە بزانرێت.

داهێنانی رادیۆ (1917)و تەلەفزیۆن (1930) کۆمەڵە داهێنانی پەیوەند بە گەیاندنەوە تۆکمەترکرد. لە نیوەی دەیەکانی (40)دا واتا کەمتر لە (10) ساڵ پاش خستنەگەڕی یەکەمین وێستگەی تەلەفزیۆنی، نیوەی دانیشتوانی ئەمەریکا لە ماڵەکانیاندا دەزگای تەلەفزیۆنیان هەبوو. کەم کەم لە ناوچە قەرەباڵغەکاندا بورجی گەورەی تەلەفزیۆنی دادەنران. ئنتێنا گەورەو بچوکەکان سیمای سەربانەکانی دەگۆڕی. ڕۆژ بە ڕۆژ بورجانێکی زیاتر دەخرانەکار، شەپۆلی تەلەفزیۆن بەخێرایی ناوچانێکی زیاتری لە ئامێز دەگرت. ئیتر تەلەفزیۆن بوو بوو بەیەکێ لە نیازە سەرەکیەکانی خێزان.

لەگەڵ بوونی ئەم گشتگیرە خێرایە زۆر جێگا هەبوو بەهۆی دوری بورجە گەورەکانەوە توانای وەرگرتنی شەپۆلە تەلەفزیۆنیەکان نەدەبوون. بۆ کردنەوەی گرێی ئەم گرفتە پێویست بوو بورجی زۆر لە ناوچە دوردەستەکان دابنرێن.

بــــەڵام دارســــــتانەکان، بیابانـــــە بــــــەربڵاوەکان، شاخەسەرکەشـــەکان و... هـــەموو ڕێگرانێکـــی سروشـــتی گـــەورەبوون لەبـــەردەم گشـــتگیر بوونـــی تەلـــەفزیۆن و هـــەر ئـامرازێکی گـەیاندنی دی. دەبـوو ڕێگـا چارەیـەکی ئاسـانتر بۆکردنەوەی ئەم گرفتە بخرایە، ڕێگا چارەش سود وەرگرتن لە مانگی دەستکردی گەیاندن بوو.

داهێنانی مانگی دەستکرد

ئارتۆرسی کلارك (نوسەری بەناوبانگی چیرۆکی زانستی خـەیاڵی) لـە سـەرەتاوە بیرکردنـەوە لـە مـانگی دەسـتکردی گەیاندنی خستە پێشچاو. هـەرچی لە بەرزاییەکی زیـاترەوە بوەستێت، فەزای بینینیان زیاتر دەبێت. ئەم کارە لـەبارەی بورجێکی گەیاندنیشـەوە دەبێـت، هـەرچی بـەرزی بورجەکـە زیاتربێت، لەنوکی بورجەکـەوە فەزایـەکی زیـاتر دەبیـنرێت، دەتوانرێت بورجەکان تـا جێگایـەك بەرزبکرێتـەوە کـە تەنـها بەســێ بـــورج هـــەموو ڕوی زەوی دابپۆشـــرێت. لەوانەیـــە بیربکەیتـــەوە دروســـتکردنی ئـــەم بورجانـــە شـــتێکی نەگونجاوبێت. پسپۆڕانی ئەوکاتـەش بەهـەمان شـێوە بیریـان دەکردەوە بەڵام تـەرمی کلارك پـەیوەند بـوو بەهـەمان بەشـی پاڵەوانیەکەوە.

لەڕاستیدا پێویسـت نیـە وێنـەی ئـەم بورجانـە دروسـت بکرێت، ئەوەندە بەسە نوکی بورجەکە کە بەئامێری گەیاندن ئامادەکراوە لـەناو مـانگێکی دەسـتکرددا بچێنرێت و مانگـە دەستکردەکە لەو خاڵەی بڕیاربوون نووکی بورجەکە کاربکات جێگیربکرێت. تەرحەکەی ئارتۆسی کلارك ڕوپەکی دی هەبوو. دەزانین کە خێرایی سوڕانەوەی مانگە دەستکردێك بەستراوە بـــە بەرزاییەکەیـــەوە ئـــەو بەرزاییـــەی کـــە دەبێـــت مانگـــە دەسـتکردێك تیـایدا جێگـیربێت، هـەر ئـەو بەرزاییەیـە کـە خـێرایی سـوڕانەوەی مانگـە دەسـتکردەکە لەگـەڵ خـێرایی سـوڕانەوەی زەوی بـەدەوری خۆیـدا یەکسـانە، واتـا مانگـە دەستکردەکان بەنسبەت زەویەوە ڕاوەستاون و ئەگەر مانگـە دەســـتکردێك بەســـەر خـــاڵێکی تایبـــەت بەســـەر زەویـــەوە دابمەزرێت، بەردەوام بەسەر ئەوخاڵە دەمێنێتەوە. ئەم بەرزیە تایبەتـــە، (36) هـــەزا کیلۆمـــەتری زەویـــەو ناســـراوە بـــە ژئوسنکرون (ژئو= زەوی–سنکرون=هاوکات) بەم شێوەیە بە 3 مانگی دەسـتکردی ژئوسـنکرون دەتوانرێـت هـەموو زەوی بخرێتە ژێر پۆشینی گەیاندنەوە.

سـەرەتا زۆرتریـن سـودێك کـە لـە مانگـە دەسـتکردەکان دەبرا، کارپێکردن بۆ تەلەفزیۆن بوو. سود وەرگرتن لە مانگی دەستکرد لە جێی بورجە تەلەفزیۆنیەکان، ڕێگە چارەیـەکی ئاسـانترو کـەم خـەرجتر بـوو. چونکـە تەنـها یـەك مـانگی دەستکرد لە بڵندیەکی شیاو کاری گشت بورجەکانی ئەنجام دەدا. لەبری ئەوەی سیگناڵی تەلەفزیۆن لە ئەم بورج بۆ ئەو بورج بڕوات یەك جار دەنێرێت بۆ مانگی دەستکرد و لـەوێوە بەهـەموو ناوچەکاندا پـەخش دەکرێت. تەنها جیاوازی سـود وەرگرتن لە مـانگی دەسـتکرد لـە جـێی بورجـەکانی زەوی، قـەوارەی ئانتێنـە وەرگرەکانـە، ئانتێنـە بچوکـە ئاسـاییەکان توانـای ڕاکێشـانی شـەپۆلە نێردراوەکانی نیەو بۆ ڕاکێشـانی شەپۆلی ئاسمانی دەبێت سود لە ساجی گەورەو ئامێری زیاتر ببینرێت.

هەموو شتێك لە خزمەت جەنگدا

مانگـــە دەســـتکردەکان لـــە ڕوویـــەکی دیـــەوە کـــارێکی بـەرفراوانی پێهەڵدەسـوڕێنن کـە ڕەنگـە بـەهۆی ناوەرۆکـە نهێنیەکەیـەوە ئـەوەندە هەسـتی کـەس نـەبزوێنێت، ئـەویش بەکارهێنانی سەربازییە. سەبارەت بەو بەکارهێنانە شتانێك کە هەموو دەیزانن زۆر کەمترە لەو شتانەی کە هەموو نایزانن. بێگومان سودی سەربازی مانگە دەستکردەکانی گەیاندن زۆر لـەم باسـانە بـەرفرانترە. یـەکێك لـەو کـارە گرنگانـە کـاری ســـیخوڕییە. ئەگـــەر لـــەکاتی ڕێپێـــوان لـــە شـــەقامێکدا ڕۆژنامەیـــەکت بەدەســـتەوەبێت، دیقـــەت و ووردبوونـــەوەی دەزگاکانی مانگە دەستکردێکی سیخوڕی لـە ئاستێکدایە کـە دەتوانێت مانشێتی ڕۆژنامەکەت بخوێنێتـەوە. بەرزی مانگـە دەستکردەکان هێنـدە نیـە، کاتێك بـەرزی سوڕانەوەی مـانگی دەستکردێك کەمتر لەبەرزی ژئوسنکرون بێت، ئیـتر نەتەنـها مـانگی دەسـتکرد بەنسـبەت زەویـەوە ڕاوەسـتاونیە، بـەڵکو بەخێراییـەکی زۆر زیاتر بەدەوریدا دەسوڕێتەوە. بۆ نموونـە خـێرایی سـوڕانەوەی مـانگی دەسـتکردێك لەبـەرزی (1000) کیلۆمـەتری زەویـەوە ئـەوەندە زیـادە کـە لـە مـاوەی چـەند خولـەکێکدا دەتوانێـت ڕوبـەری ووڵاتێکـی بـەرفراوانی وەکـو ئێران بپێوێت (ڕەنگە نەتوانێت مانشێتی هـەموو ڕۆژنامـەکان بخوێنێتەوە)!!

یـەکێکی دی لەکاربـەرە سـەربازیەکان ڕێنمـایی موشـەکە ئاسمانیەکانـە (موشـەك لەلایـەن مـانگی دەسـتکردەوە بـۆ

پێکانی ئامانج ڕێنمایی دەکرێت) ووردبوونەوەی ئەم ڕێنماییە ئەوەندە بەهێزە کە بە جیاوازی چەند مەتر ئامانج دەپێکێت.

ئەمەریکا لە جەنگی کەنداو زۆر سودیان لەم هونەرە وەرگرت.

مانگە دەستکردەکان دێنە دەنگ

پێش ئەمە دەنگ تەنها لە تەنیشت وێنەی تەلەفزیۆنەوە لەلایەن مانگ دەستکردەکانەوە دەگوێزرایەوە. بەڵام پاش ماوەیەك پێگەیەك بۆ ناردنی تایبەتی دەنگ تەرخان کراو بۆ یەکەمین جار مانگی دەستکرد بۆ خستنەگەڕی پەیوەندی تەلەفۆنی خرایەکار. پێش هاتنە کایەی مانگی دەستکرد بۆ جەرگەی گەیاندنی تەلەفۆن و بۆخستنە گەڕی پەیوەندی لە نێوان دووخاڵدا پێویست بوو سیمێك لە بەینیاندا بەیەك ببەسترێت ئەگەر زەریاش لە نێوانیاندا هەبووبێت. توانەوەی خێرای سیمەکان، ئاستی نزمی کاری گەیاندن، گرفتەکانی کاری دانان، پارێزگاری لە هێڵەکانی گوێزەرەوە، هۆکارانێك بوون بۆ بەجیهانی بوونی پیوەندی تەلەفۆنی ئاسمانی لە ماوەیەکی کورتدا. ڕامیاران سەنگیان بۆ ئەم هونەرە تازەیەکردەوە، چونکە ئەم تەرزە زیاتر پشت دادەنەوێنێت بەنسبەت تەرزەکانی گەیاندنی پێشتر. ئێستە ئەگەر پەیوەندی ڕامیاری دوو وولات خۆی لە گرفتێك بدات، پێویست ناکات بیر لەو سیمانە بکرێتەوە کە لە بەینیاندا کێشراوە، چونکە زۆر بە ئاسایی پەیمان لەگەڵ ئەو وولاتەدا هەڵدەوەشێنرێت و بۆ سود وەرگرتن بەڵێن لەگەڵ مانگە دەستکردی ولاتێکی دیکە مۆر دەکرێت.

یەکەمین تەلەفۆنی ئاسمانی

ڕەنگە ناوی تەلەفۆنی ئاسمانی بۆ ئەم سیستەمانە کەمێك نەگونجاوبێت. لە ڕاستیدا ئەم سیستەمانە هەربەو دەزگا تەلەفۆنە ئاسایانەی ناومال کاردەکەن و تەنها لەکاتی خستنەگەڕی پەیەندیە دوردەستەکان نەبێت کە بەشێك لە پەیامەکان بەڕێگەی چوون و گەڕانەوەی مانگە دەستکردێکدا تێپەڕدەبێت، چونکە تەلەفۆنە شەخسیەکانی ناومال توانای پەیوەندی ئاسمانیان نیە، تەنها ناوەندەکانی گەیاندن نەبێت.

ئەم مانگە دەستکردانە لە مەداری (36) هەزار کیلۆمەتری زەوی جێگیربوون. بۆ ناردن و وەرگرتنی پەیامێك (لەگەڵ ڕەچاوگرتنی دواکەوتنەکان)شتێك لە سنوری چرکەیەك کات دەبات. کات هەیە بار لەمەخراپترە، کاتێك مانگی دەستکرد مەبەست وون دەکات و بۆئەوەی مەبەست پەیدا بکرێت پەیام چەند جار ڕەوانەی زەوی دەکرێت و دووبارە ڕەوانەی مانگە دەستکردێکی دیکە دەکرێت، جا دواکەوتنەکانی بەرهەم هاتوو لەم ئەگەرانە لەچەند چرکەیەکیش تێپەڕ دەکات. (هەستت بەم دواکەوتنە کردوە لەکاتی پەخشی ڕاپۆرتە تەلەفزیۆنیەکان، کاتێك بێژەر چەند چرکەیەك بەدەمی کراوەوە چاوەڕوانی وەڵامی لایەنی بەرامبەر دەکات.)

هەنگاوێك بەرەو پێشتر

مانگە دەستکردەکان دەتوانن هەموو زەوی ببینن. ئەگەر دەزگاکانی تەلەفۆن ڕاستەوخۆ پەیوەندیان لەگەڵ مانگی دەستکردا هەبێت، ئیدی هیچ بەربەستێك بۆ خستنەگەڕی پەیوەندی لە ئارادا نامێنێت. ئەم خاڵە ماوەیەکی زۆر بیری بەرەو پێشبەرانی هونەری مانگی دەستکردی سەرقاڵ کردبوو. کارخانەیەکی ئەمەریکی بەناوی (ئینمارست Inmarsat) یەکەمین هەنگاوی نا لەڕێگەی گەشەپێدانی ئەم ئامانجە یەکەمین نموونە لە تەلەفۆنەکانی ئەم کارخانەیە لە ساڵی (1982) دا خرایە بازاڕەوە. ئانتێنێکی بۆشایی گەورەی هەبوو کە لە جێیەك ڕوبەڕوی مانگە دەستکرد دادەمەزرا. ئەم سیستەمە لە ناوچەدور لە شارەکان بەکارهێنەری زیاتری هەبوو. نموونەی دووەم لە تەلەفۆنەکانی ئینمارست (1993) کەمێك چاکتر بوو، ئەم تەلەفۆنانە لەگەڵ ئانتێن و ئامێرە پێویستەکاندا لە جانتایەکدا جێسازی دەکراو خاوەن تەلەفۆن دەبوایە ئانتێنی تەلەفۆنەکەی دەربهێنایەو ڕوبەڕوی مانگە دەستکردەکە تەنزیمی بکردایە تا پەیوەندی سەقام گیر دەبوو.

مانگە دەستکردەکانی مەداری (36) هەزار کیلۆمەتری، هەر ئەو مانگە دەستکردانە بوون کە کاریان بۆ تەلەفۆنەکانی ئینمارست دەکرد. بەهۆی مەودای زۆرەوە کارخانەی ئینمارست نەیدەتوانی تیرەی ئانتێنەکان لەو ئەندازەیەی کە هەیە کەمتر بکاتەوە، واتا تەلەفۆنە جانتاییەکان بچوکترین تەلەفۆن بوون کە دەیتوانی لە هەموو جێیەك هاوڕێگەت بێت.

ئامێرێکی سەرسوڕهێنەر بە ناوی (موبایل)

چەند ساڵ زیاتر لە گشتگیربوونی تەلەفۆنی جێبی یا (موبایل) تێنەپەڕیبوو کە ئەم بوونەی هێنایە کایە کە بۆهەر جێیەك دەتەوێت بیبەیت و وەیا لە ناوەڕاستی شەقام یا

گۆڕەپان پەیوەندیت لەگەڵ بکرێت. ئەگەرچی ئێستە زۆر ئاسایی دێتە بەرچاو، بەڵام سەرەتا بۆ مرۆڤ شتێکی تازەو سەرنج ڕاکێش بوو.

هەرچەندە لە ڕاستیدا توانای ئەوەت نیە هەرجێیەك كە دەتەوێت موبایلەکە لەگەڵ خۆت بەریت، موبایلەکە تەنها نزیك بە شارو ئەو ناوەندانە کاردەکەن کە کۆمپانیای گەیاندن (بەناوی فرۆشەری موبایل بەتۆ) ئانتێنی پەیوەندی تێدا داناوە. لەبنەڕەتدا دەزگا تەلەفۆنە ئاسمانیەکان بۆ هەموو جێیەك و بۆ دەرەوەی شارەکان دروست کرابوون، بەڵام تاکاتێك نیازی بە ئانتێنە بۆشقابییەکان هەبێت، بە سود وەرگرتن لێیان لە کۆڵان و شەقام کارێکی ئەوەندە سادەنیە (چونکە ئانتێنێك بەو گەورەییە لە کۆڵ کردن و ڕێگەی کوچەو کۆڵان پێوان کارێکی هێندە سانانیە.)

موبایلی ئاسمانی

لە ساڵی (1987)دا پڕۆژەیەك بۆجێگیرکردنی چەند مانگە دەستکردێك لە مەدارێکی زۆر نزمتردا (واتا لە سنوری‌هەزار کیلۆمەتری زەوی) دەستپێکرا. بەئەنجام دانی ئەم کارەو بێ نیازبوون لە ئانتێنی گەورە دەتوانرا ڕاستەوخۆ لەگەڵ مانگە دەستکردەکاندا پەیوەندی بکرێت. لەگەڵ ئەوەشدا نزم کردنەوەی مانگە دەستکردەکان، دواکەوتنی زۆری ناردن و وەرگرتنی پەیامی کەم کردبوووەوە، چونکە جارێکی دی پێویست نەبوو پەیام ڕێگەی (36) هەزار کیلۆمەتری ببڕێت و بگەڕێتەوە. تەنها بەربەستێکی بچوك لە ڕێگەی ئەم کارەدا هەبوو، ئەویش بۆ گرتنەوەو کۆنترۆڵ کردنی هەموو زەوی لە جێی (3) مانگی دەستکرد بە (77) مانگی دەستکرد نیاز هەبوو!

پاشان ئەم پڕۆژە گەورەو مەزنەیان ناو نا (ئیریدیۆم) پاشان بە چاکسازیەك ژمارەی مانگە دەستکردەکانیان کرد بە (66) دانەو سەرمایەی سەرسام بووی دەستپێکردنی ئەم پڕۆژەیە لەلایەن چەند کۆمپانیای گەیاندنی گەورەوە پێشکەش کرا نموونەی (مۆتۆرولا) چونکە یەقینیان هەبوو داواکاری زۆر لەبەردەم ئەم تەلەفۆنانەدا خەویان لێ کەوتوە. تەلەفۆنەکانی ئیریدیۆم کە لە ساڵی (1998) دا کەوتەبازارەوە، لە ڕواڵەتدا جیاوازیەکی ئەوتۆیان لەگەڵ موبایلە ئاساییەکاندا نەبوو، تەنها تیرەی زیاتری ئانتێن و نرخی چەند بەرابەری تەلەفۆنەکان نەبێت، سەرەڕای ئەم نرخە لە بەرابەریدا ئەو چاکەیەی هەبوو کە هیچ کات ڕستەی (to.paging No. responce) یان نەدەوت و یان دەتوانرا دەزگای فاکس و کۆمپیوتەری پێوە پەیوەند بکرێت. خاوەنانی ئیریدیۆم پێشینیان کردبوو کە تا ساڵی (2003) نزیکی (30) میلۆن کاربەریان لەسەرانسەری جیهان دەبێت، بەڵام تا ساڵی (2000) تەنها (30) هەزار نەفەر بۆ کڕینی ئەم تەلەفۆنانە ئارەزومەندی خۆیان دەربڕی. لەگەڵ ئەوەشدا ئەم ڕۆژانە دەنگوباسی ڕاگەیاندی تێکشکانی کۆمپانیای ئیریدیۆم بوو بەسەرزاری هەموو کۆمپانیاکانی دیکە. دەوترێت بڕیار وایە کاری تێکشکاندنی مانگە دەستکردەکانیشی بەخێرایی دەست پێ بکرێت!! وا دێتە پێش چاو لەگەڵ ئیمکانیاتی بەرزوچاکی کۆمپانیای ئیریدیۆم، سەنگینی خەرجەکان ئارەزومەندانی هەراسان کربوو.

پاشەکشێ؟ نەخێر! هەنگاوێك زیاتر

پاش کۆتایی هاتنی داستانی خەفەتباری ئیریدیۆم، وا چاوەڕوان دەکرا تاماوەیەك هیچ کۆمپانیایەك ڕێگەی کردنەوەی پڕۆژەیەکی بەو گەورەییە نەگرێتە بەر. بەڵام خاوەنانی تەکنۆلۆژیا زۆر بوێر تر لەم باسانە بوون، تەنانەت تێکشکاندنی کۆمپانیایەکی گەورە نموونەی ئیریدیۆم توشی دڵەڕاوکێ نەدەکردن.

ئەوە بوو لە ساڵی 1990 دا لە دانیشتنی نێو دەوڵەتیدا نەخشەی پڕۆژەیەك خرایە پێش چاو، بەڵام خۆشبینترین کەسانی بەشداربوو لەم دانیشتەدا زۆر بەبێ هیواییەو دەیانواریە پڕۆژەکەو بە پڕۆژەیەکی ئەفسانەیان لە قەڵەم دەدا، پڕۆژەیەك لەگەڵ 840 مانگی دەستکردا کە هەموو زەوی دابپۆشێت و بەخێراییەکی باوەڕ نەکراوی زۆرەوە پەیوەندیەکان بە خزمەت خەڵکی بگەیەنێت. هاوکات لەگەڵ خستنە پێش چاوی ئەم پڕۆژەیە لە دانیشتنەکەدا، کۆپانیایەك بەناوی (تێلیدسیك) Teledesic بنیات نرا کە توانی وردە وردە بۆ دەستپێکردنی ئەم پڕۆژەیە سەرمایەو سەرمایەدارانێکی گەورە کۆبکاتەوە (9) ملیار دۆلار سەرمایە کۆکرایەوە لەلایەن گەورە کۆمپانیاکانەوە نموونەی (بوئینگ) کە مێژویەکی دێرینی لە ڕێنمایی کردن و هەڵدانی مانگە دەستکردا هەیە، (مایکرۆسۆفت) دێوی کۆمپیوتەرەکانی جیهان کە سەرۆکەکەی دەوڵەمەندترین پیاوی دنیایە (IBM)

باوکی کۆمپیوتەرە (PC)یەکانی ئەمڕۆ، (مۆتۆرولا) یەکێکە لە گەورە کۆمپانیاکانی گەیاندن کە لە پرۆژەی ئیریدیۆمیشدا یەکێك بوو لە سەرمایە گوزارە سەرەکیەکان، و شازادەیەکی سەعودی بەناوی وەلیدی کوڕی تەلال (کە سەد ملیۆن دۆلار لەو نۆ ملیار دۆلارەی تەرخان کردبوو) پاشان لە چاکسازیەکدا (840) مانگی دەستکردی پێشبینی کراویان کەم کردەوە بۆ (288) دانەو و پرۆژەکەیان ناو نا (internet-in-the sky) ئنتەرنێت لە ئاسماندا.

ئنتەرنێت لە ئاسمان و زەوی

پرۆژەی ئیریدیۆم تەنها بۆ کاری تەلەفۆنی نەخشەی بۆکێشرابوو، بەڵام ئامانجی سەرەکی تێلیدسیك بەیەکەوە گرێدانی کۆمپیوتەرەکان و بەدەست خستنی پەیوەندیەکی (لینك) ئێجگار خێرا بۆ تۆڕەکە بوو!! بەشێوەیەکی گشتی کۆمپیوتەرەکان دەتوانن هەموو ئامرازێکی پەیوەندی دی لە گۆڕەپان وەدەرنێن. کۆمپیوتەرێك دەتوانێت هەم تەلەفۆن، تەلەفزیۆن، رۆژنامە.. و هەم ئامرازی کارو سەرگەرمی و فێربوونی تۆبێت. هاورێکانت لەهەر خاڵێکی گرنگی جیهاندا بێت، بە ئنتەرنێت هەمیشە لە تەنیشتدا دەبن. بەناوی پزیشك، ئەندازیار، بازرگان یان پەیامنێر، نوێ ترین زانیاری پیشەیی مەبەستت لە تۆڕەکەدا وەدەست خۆت خەیت. تەنانەت پەیوەندیتان لەگەڵ سەرۆکی ئیدارەکەتان، دەتوانرێت پەیوەندیت پێیەوە لە رێگەی ئنتەرنێتەوە سنورداربکرێت، واتا دەتوانیت لێرەدا دانیشتبیت و سەرۆکەکەتان لەوسەری دنیا.!! (سەرسوڕمانی ناوێ هەر ئێستە هەزاران نەفەر لە هیندستان بەم شێوەیە کار بۆ مایکرۆسۆفت دەکەن) لەم رۆژانەدا کۆمپیوتەرەکان هەموو توانایەکی پێویستیان هەیە بۆ بینینی ئەم رۆڵانە.

بەپێی بۆچونەکان (ئینتەرنێت لە ئاسمان) ساڵی 2003 دەست بەکار دەکات. ئەو هێڵانەی کە ئەم پرۆژەیە بۆ بەکارهێنەرانی دادەنێت، نزیکەی 2 هەزار جار خێرایی پەیوەندیەکانی ئێستەی هەیە (واتا دوو میگا بێت لە چرکەیەکدا بۆ ناردن و شەست و چوار میگابیت لەچرکەیەکدا بۆ وەرگرتن) لە راستیدا ئەم پرۆژەیە نەخشەی شاه رێگەیەکی پەیوەندیە کە تاچەندین ساڵ نیازی هەموو دنیا دستە بەردەکات. بۆ هاتنە دی ئەم پرۆژە ئەفسانەیە کە ناوی لادێی جیهانی لێ نراوە، بەستراوە بە نرخەکەیەو کە ئایا خەڵکی ئاسایی دەتوانێت سودی لێ ببینن یان نا رۆژگار دەیسەلمێنێت.!

کودەتای (دیجیتاڵ)

ئاشکرایە کە ڕوداوێکی گەورە لەکاتی ڕوداندایە، ڕوداوێك کە بەپێی بۆچونەکان سیمای ژیانی ئێمە لە بنەڕەتدا دەگۆڕێت. بەرنامەڕێژانی (ئینتەرنێت لە ئاسمان) لە راستیدا لەسەر روی ئەم بەشە لە پرۆژەیەکەیان سەرمایەگوزاریان کردوە. بۆ چونەکان دەڵێن تا ئێستا سێ کودەتای گەورە شێوەی شارستانی مرۆڤایەتیان گۆڕیوە. سەرتا کودەتای کشتوکاڵ کە خەڵکی لە کۆچ کردن و ئەشکەوتەکان لە دەوری ئاووزەویە بەپیتەکان کۆکردەوە. کودەتای پیشەسازی خەڵکی لە شارە گەورەو دوکەڵاویەکانی لە دەوری زبڵ و پیشەسازیو کارخانە پڕدوکەڵەکان کۆکردەوە. کودەتای زانیاری، شارەگەورەکانی پڕ کرد لە ناوەندە پەیوەندیەکان بۆ خزمەتی مرۆڤ.

لە کودەتای پیشەسازیدا، جێگەی کۆبونەوەی مرۆڤ شێوەی رێگەکانەوە دەستنیشان دەکرا، چونکە رێگەکان لە هەموو رووڵایەکەوە بەشارە گەورەو پیشەسازیەکانەوە کۆتایی دەهات. لە چەرخی پەیوەندیەکاندا شارە گەورەکان جێگەی کۆبونەوەی سیمەکانە، چونکە هەموو پیشەکان لە بازرگانیەوە بیگرە تا ئەندازیاریو پزیشکی رۆژ بە رۆژ زیاتر بەزانیاریەوە پەیوەستن. و بێ گومان مرۆڤ لەو شارانە کۆ دەبنەوە کە ئیمکانیاتی بەربڵاوتریان هەیە (نموونەی تاران، چونکە بەرفراوتر بوونی لەبەرخاتری دورخستنەوەی کارخانە پیشەسازیەکان نیە! بەڵکو بەهۆی ئەو ناوەندە زانیاریو پەیوەندیانەوەیە کە لەهەموو لایەکەوە پەرەدەسێنن.)

کۆمپیوتەرو پەیوەندیە ئاسمانیەکان ئەو دەرفەتە بە مرۆڤ دەدەن کە خۆیان پێگەی ژیانیان دیاری بکەن ئەندازیارو بەرنامەڕێژانی کۆمپانیای بوئینگ، دەتوانن لە جێگەیەك لە ناوەڕاستی دارستانی ئامازۆنەوە بەرنامەکانیان بۆ کۆمپانیا رەوانەبکەن، و یا پڕ فرۆشترین نوسەری ساڵ، دەتوانێت لەشاخی کلیمانجارۆوە راستەوخۆ کتێبەکەی تەسلیمی بڵاوکراوەکەی بکات.. ئەم کودەتایە بەهۆی پشت بەستن بە کۆمپیوتەرەوە ناوی کودەتای دیجیتاڵی لێ نراوە. کودەتایەك کە جارێکی دیکە ژیانی مرۆڤ لە سەرانسەری زەویدا پەرەپێ بدات.

سەرچاوە:

گۆڤاری (سروشت جوان) ژمارە (1)

ئاسۆكانی تەندروستی لە سەردەمی كۆمپیوتەردا

پەرچڤەی: **عەبدوڵڵا مەحمود زەنگەنە**

ئەگەرەكانی توانینی تیمارو چارەسەركردنی نەخۆش لە دورەوە، یارمەتی دەردەبێت لە گۆڕینی جۆرەكانی پێشكەش كردنی سەرپەرشتی‌ی تەندروستی و چاككردنی تەندروستی‌ی ملیۆنەها مرۆڤ لە سەرانسەری جیهاندا، هەروەها زانستو زانیاری پزیشكی لای پسپۆڕان دەگەیەنێتە ئاسۆیەكی بەرفراوانتر.

ئەم حاڵەتەش بریتی‌یە لە بەكارهێنانی زانیاریە پزیشكییەكان لە نێوان شوێنەكاندا لەڕێی پەیوەندیە ئەلیكترۆنیەكانەوە لە پێناوی چارەسەركردن لە دوورەوە Telemedicine (واتە چارەسەری تەندروستی و پێشكەشكردنی ڕێنمایی‌و هۆشیاری بە نەخۆش لە پێناوی باشتركردنی سەرپەرشتی كردنی نەخۆشەكان دا. دەقی ڕاپۆرتێكی هەردوو وەزارەتی بازرگانی‌و تەندروستی‌و خزمەتگوزاریە مرۆییەكان كە خراوەتە بەردەستی كۆنگرێسی ئەمریكی باس لەوە دەكات كە:

((چارەسەر لە دورەوە توانای گۆڕانكاری لە ژیانی تاكی ئەمریكی‌دا فەراهەم دەهێنێت بەتایبەتی لەناوچە گوندنشین‌ودووره دەستەكاندا كە كەمترین ماوەی نێوان نەخۆشێك و نزیكترین پزیشك ڕەنگە لەسەدان كیلۆمەتر زیاتربێت. بەمجۆرە چارەسەركردن لە دوورەوە دەبێتە هۆی پێشكەشكردنی ڕێنمایی تەندروستی بۆ ئەو ناوچانەش كە ڕەنگە كەمترین حاڵەتی سەرپەرشتی تێدا ئەنجام بدرێت. لە حاڵەتە كتوپڕی‌و مەترسیدارەكانیشدا چارەسەر لە دوورەوە هێندەی ژیان و مردن جیاوازیی دەبێت. بە تایبەتەیش لەو حاڵەتانەدا كە دەبێت بە زووترین كات كاری پزیشكی‌و سەرپەرشتی‌ی تەندروستیی تایبەتیان بۆ ئەنجام بدرێت. لەم حاڵەتانەدا بوونی خزمەتگوزاریەكانی چارەسەر لە دوورەوە

گرنگی و بایەخێكی زۆریان دەبێت.

بۆ نمونە، یەك لە پسپۆڕەكان لە نەخۆشخانەی زانكۆی (نۆرس كارولینا) توانی لە دوورەوە شكانێكی ووردی بربڕەی پشتی نەخۆشێكی گوندنشین دەست نیشان بكات لە ڕێی بەكارهێنانی تەكنیكی ڤیدیۆیی بۆ چارەسەركردن لە دوورەوە. توانرا ژیانی ئەو نەخۆشە لە مردن ڕزگار بكرێت، چونكە كاری نوژدارییەكە هەر لە هەمان شوێنی نەخۆشەكەدا ئەنجام درا، بێ ئەوەی نەخۆشەكە ببرێتە لای ئەم پسپۆڕە كە ماوەیەكی ئێجگار زۆر لە یەك دوور بوون.

دەكرێت بەهۆی چارەسەركردن لە دوورەوە ڕێنمایی تەندروستی باشتر بكرێت، ئەویش لە ڕێی دەستە بەركردنی زیاتری كۆمەڵێك خزمەتگوزاری، وەك چارەسەر بەتیشك بۆ نەخۆشیەكانی پێست و نەخۆشییە ئەقڵییەكان لای ئەو كۆمەڵە خەڵكانەی كە لە ناوچە شارنشین و گوند نشینەكاندا لە كەمترین خزمەتگوزاری و ڕێنمایی تەندروستی بێ بەرین.

دیدێكی گشتی:

لە چارەسەركردندا لە دوورەوە تەكنۆلۆژیای زانیاری و پەیوەندیەكان بەكاردەهێنرێت بۆ گواستنەوەی زانیاریە پزیشكییە پێویستەكان بۆ دیاری كردن و چارەسەركردن و هۆشیاریی تەندروستی ئەو زانیارییانەش بریتین لە، وێنە پزیشكییەكان، دۆسیە جووتەیی و ڕاستەوخۆكانی دەنگ و ڤیدیۆ، تۆمارگە پزیشكییەكانی نەخۆشان، بە یاننامە بەرهەم هاتووەكان لە ئامێرە پزیشكی و دۆسیە دەنگییەكان. كارلێكردن بەهۆی چارەسەر لە دوورەوە سەردانە ڕاستەوخۆو جوت ئاڕاستەكانیش دەگرێتەوە بە دەنگ و وێنەوە لە نێوان نەخۆشەكان و پزیشكە پسپۆڕەكاندا، وێڕای ناردنی ڕوونكردنەوەو زانیاریەكانی چاودێریكردنی نەخۆشەكان هەر لە ماڵەكەی خۆیانەوە تا عەیادەی پزیشك و یاخود گواستنەوەی دۆسیەی پزیشكی نەخۆش لەڕێی سەرپەرشتیاری تەندروستی سەرەتاییەوە بۆ پزیشكی پسپۆڕ. ئەم ڕێگەیە نرخێكی زۆر دەخوازێت بۆ گەیاندنی سەرپەرشتی و ڕێنمایی پزیشكی بۆ نەخۆشەكان لەناوچە Demonstrations هەرچەندە پێشتر تەنها لە بواری گفتوگۆ دوورەكاندا پیادە دەكرا، بەڵام چارەسەر لە دوورەوە زۆر بەزوویی بوو بە یەكێك لە پێكهاتە سەرەكییەكانی پێشكەش كردنی ڕێنمایی تەندروستیی هاوچەرخ، بە چاوپۆشی پێگە جوگرافی و حاڵەتە كۆمەڵایەتی و ئابوورییەكان.

هەرچەندە چارەسەر لە دوورەوە تا هەنوكەش تەكنیكێكی هاوچەرخە بەڵام زۆر بەخێرایی گۆڕانی بەسەردا دێت، ئەمەو لە ڕێی سوود وەرگرتن لە گەشەسەندنەكانی بواری پەیوەندی و گەیاندنەكان، و دابەزینی خەرجی بەكارهێنانی تەكنیكە نوێكان، و سەرهەڵدانی تۆڕەكانی ئینتەرنێت، ڕەنگە پەرەسەندنی چارەسەركردن لە دوورەوە لە پێنج یاخود 10 ساڵی داهاتوودا، كاریگەریی قووڵ و شۆڕش گێڕانەی هەبێت لەبارەی دەستەبەركردنی ڕێنمایی و سەر پەرشتی پزیشكی لە هەموو جیهاندا، حاڵی حازریش سیستەمە ناوخۆییەكانی چارەسەركردن لە دوورەوە لە چەند تۆڕێكی فراوانتردا لەیەك دەدرێن و ئاوێتە دەكرێن، بەوەش ئاست و قەبارەی بڵاوبوونەوەو كاریگەرییەكانی زیاتر دەبێت.

پراكتیزەكردنە هاوچەرخەكانی چارەسازی لە دوورەوە، توانستی پەیوەندیی ڕاستەوخۆی نێوان نەخۆش و كەسی پێشكەشكاری خزمەتگوزاریە تەندروستییەكان و نێوان پزیشكی پسپۆڕ دەستەبەر دەكات. بەو ڕەنگەش چارەسەر لە دوورەوە ڕاستەوخۆ خزمەتگوزاریە پزیشكییەكان دەگەیەنێتە شوێنی ئاتاج بەو خزمەتگوزاریە.

هەروەها تیماركردن لە دورەوە دەكرێت بوار بۆ بەكارهێنان برەخسێنێت كە كەسی یەكەمی پێشكەش كاری خزمەتگوزاری بۆ تەندروستی تایبەتی خۆیان، و هەروەها هەستی چاكبوونەوەیان پێ دەبەخشێت ئەویش لەڕێی گەیاندنی ڕێنمایی و سەرپەرشتی تەندروستی بۆ نەخۆش لە بریی گواستنەوەی نەخۆش بۆلای پزیشك. لە میانەی دەستەبەركرنی پەیوەندی ڕاستەوخۆیشەوە لە نێوان پزیشكی شارەزای گشتی و مەڵبەندە سەرەكیەكانی پزیشكییەوە، دەكرێت چارەكردن لە دوورەوە ببێتە

فاکتەرێکی سەرەکی بەردەوام بۆ پرۆسەی فێرخوازیی پزیشکان. لە لایەکی دیکەوە پێکەوە گرێدانی نێوان ئامێرە پزیشکییە پێشکەوتووەکان و تەکنۆلۆژیای هاوچەرخی پەیوەندییەکان لەلایەن پێشکەش کاری ڕێنمایی تەندروستییەوە، دەتوانرێت ڕێنمایی کاران پەیوەندیی بە کەسانی دیکەی وەك خۆیان و نەخۆشەکانەوە بکەن، یان لە ڕێی پەیوەندیی ڕاستەوخۆ بەدەنگ و ڕەنگەوە، یاخود لە ڕێی (کۆگا) کردن و دواتر گواستنەوەی زانیاریی هۆکانی پەیوەندی جۆراو جۆرەوە، هەروەك چۆن ئەو زانیاریانە لە ڕێی پۆستی ئەلیکترۆنیەوە ڕەوانە دەکرێن؟

لە هەندێك باری وەك نۆژداری‌دا پێویست بە هاوکاریی پزیشکێکی پسپۆڕ یاخود ڕاوێژکاری دەروونی دەکات لە ڕێی گواستنەوەی ئەو هاوکارییە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لە ڕێی ڤیدیۆوە. دەشکرێت بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای کۆگاکردن تخزین کردن و گواستنەوەی زانیاریەکان ئاسانتر بێت لە ڕووی بەکارهێنان و هەروەها سوودی زیاتریشی هەبێت لە ڕووی خەرجی تێچوونەوە، جگە لە هەندێك لەو حاڵەتانەی کە بەکارهێنانی تەکنیکی ڕاستەوخۆ بە دەنگ و وێنەوە دەخوازێت.

پێنج ساڵ لە مەوبەر، شوێنی (تەمەنی) بۆ چارەسەرکردن لە دوورەوە نزیکەی 300 هەزار دۆلاریی ئەمریکی تیٚ دەچوو، بەلام ئەمرۆ (سەرەڕای دابەزینی خەرجی Data Compression ی تەکنۆلۆژی و داهێنانەکان لە بواری فشاری ڕوون کردنەوەکاندا، خەرجی تەکنیکە پێویستەکان بۆ ئەنجامدانی ڕاوێژکاریە پزیشکییەکانی چارەسازی لە دوورەوە تەنها 5 هەزار دۆلاری ئەمریکی تیٚ‌دەچێت. بەلام بۆ چاودێری کردنی لەناوچە دووره دەستەکانەوە، هەندێك لە شاشەکان حاڵی حازر کەمتر لە 300 دۆلاری ئەمریکیی دەوێت. لە ڕاستیدا خەرجی ڕاستەقینە ئەمرۆ لە کڕینی ئامێرەکاندا نییە، بەڵکو ئەوخەرجە تایبەتە بە ناردن و پەیوەندیەکان، و ڕاهێنانی کارمەندان لە بواری ڕێنمایی و سەرپەرشتی تەندروستی و ئاوێتەکردنی تیمار لە دوورەوە لەگەڵ سیستەمەکانی ڕێنمایی و سەرپەرشتی تەندروستی کە ئێستا پیادە دەکرێن.

بوونی سیستەمێکی سەرپەرشتیی تەندروستی نیشتمانی هەروەها بوونی زۆرێك لە کۆمەڵگە دوورە دەستەکان لە زۆرێك لە ولاتانی جیهاندا، بوونەتە هاوکار لە هاندان بۆ وەبەرهێنان لە سیستەمەکانی چارەکردن لە دوورەوە، بە مەبەستی گرێدانی نەخۆشخانە مەڵبەندیەکان بە لێنۆرگە بچووکەکانی گوندە دورە دەستەکانەوە لەو بوارەدا ولاتانی ئەسکەندەنافیا، بەتایبەتی نەرویج بە یەکەمین ئەو ناوچانە دادەنرێت کە خزمەتگوزاری تیماری لە دوری بەشێوەیەکی بەرفراوان بۆ خەڵکی ناوچە دورە دەستەکان دابین کردووە.

هەروەها لە فەرەنساش دا پرۆژەی فراوانگیری بەکارهێنانی چارەسەر لە دوورەوە پراکتیزەکراوە، بەریتانیاو ژاپۆن و ئوستراليا و هەروەها کەنەداش بەهەمان شێوە. زۆرێك لە ولاتانی دیکەش هەنوکە لە ئامادەکردنی پرۆگرامی تایبەتدان کە هەندێك لەوانە ولاتانی عەرەبن. دیارە ولاتانی کەم پەرەسەندووش پەرۆشی خۆیان خستۆتە ڕوو بۆ بەکارهێنانی تەکنیکەکانی چارەسەر لە دوورەوە لە پێناوی ڕەخساندنی دەستکەوتنی سەرپەرشتی باش تەندروستی بۆ هاوولاتیەکانیان. بەلام زۆرینەی ئەو ولاتانە، نەدارای ژێرخانی بوارەکانی گەیاندن و سەرچاوەی دارایی پێویستن بۆ بەدی هێنانی ئەمجۆرە پرۆسەیەی پەیوەندی و گەیاندن.

بوارەکانی سوودمەندبوون:

ئەم تایبەتمەندی و پسپۆڕییە ماوەی 30 ساڵ بەکارهێنرا، ئەویش بۆ گواستنەوەی وێنە پزیشکی‌یەکان Teleradiology زانستی تیشکەکان ((تیشکی سینی و، وێنەگرتن بە (ڕەنین)ی موگناتیسی و..هتد) دەگرێتەوە، بۆ پزیشکی تایبەتی تیشك کە لە شوێنێکی دووردایەو دەتوانێت نەخۆشی‌یەکە دیاری بکات، ئەوەش بە زۆرترین تەکنیکەکانی چارەسەرکردن لە دوورەوە دادەنرێت لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا.

*چاودێریی نەخۆشەکان: شاشەکانی چاودێریی نەخۆش لە دوورەوە جیٚی سیستەمەکانی چاودێریی بەکارهاتوو لە سیستەمی (هولتر) دەگرێتەوە کە لە نەخۆشخانەکاندا بەکاردەهێنرێت، هەروەها ڕێگە بە نەخۆشیش دەدرێت کە لە ماڵەکەی خۆیدا بمێنێتەوە، بەلام زانیاریەکانی چاودێری لەڕێی تەلەفۆنەوە بۆ پزیشك بگوێزێتەوە. ئەم تەکنیکەش زیاترو بەزۆری لەگەڵ نەخۆشیەکانی دڵدا بەکاردەهێنرێت، سەرەڕای بلاوبوونەوەی بەرفراوانی تەکنیکەکانی چاودێری‌کردنی لێدان یاخود جووڵەی کۆرپەلە چاودێری کردنی ئەرکەکانی سی‌یەکان.

سەرپەرشتیی چاكسازی:

زیندانیەكان لە ئەمریكادا سەرپەرشتییەكی لەبەرچاوی تەندروستی دەكرێن، بەهەرحاڵ، بەهۆی خەرجی گواستنەوەی زیندانیەكان بۆ نەخۆشخانەكان و دووریی زۆرینەی نێوەندەكانی سەرپەرشتی تەندروستی و هەروەها ئەگەری مەترسییەكان بۆ سەر خەڵكانی مەدەنی لە كاتی گواستنەوەی زیندانیەكاندا، لەم حاڵەتەدا چارەسازی لەدوورەوە بۆتە یەكێك لە پراكتیزە گرنگ و پەرەسەندووەكان لەدام و دەزگاكانی سەرپەرشتیی چاكسازیدا.

*فەرمانبەرانی دەستە حكومییەكان:

زۆرینەی ئاژانسە فیدراڵیەكان ئەركی سەرپەرشتی ژمارەیەكی زۆر لە كارمەندەكانیان لە ئەستۆدەگرن، ئەو دەستانەش زۆر بەسەر گەرمی كەوتوونەتە بەكارهێنانی تەكنیكەكانی چارەسازی لە دوورەوە، بە مەبەستی پێشكەش كردنی سەرپەرشتیی تەندروستی بۆ كارمەندەكانیان لە ئەمریكادا– بۆ نموونە (ئەم دەستانەش هەرەیەك لە وەزارەتی بەرگری و، بەڕێوەبەرایەتی جەنگاوەرە دێرینەكان، ئاژانسی فڕۆكەوانی و لێكۆڵینەوە فەزاییەكان دەگرێتەوە) وەزارەتی بەرگرییەك لە گەورەترین و بەرهێنانەكانی خۆی لە جیهاندا تەرخان كردووە بۆ لێكۆڵینەوەكان و پەرەپێدانی بواری چارەسازی لە دوورەوە. دیارە ئامانجی سەرەكیش لەوەدا بریتیە لە دەستەبەركردنی سەر پەرشتیی پزیشكی بۆ ئەو سەربازانەی كە لە هێڵی پێشەوەی جەنگەكاندان، هەروەها بەڕێوەبەرایەتی جەنگاوەرە دێرینەكانیش لە میانەی تۆڕی نیشتمانیی خۆیەوە لە نەخۆشخانەو دام و دەزگا تەندروستییەكانەوە زۆرێك لە وەبەرهێنانەكانی لەبواری تیماركردن لە دوورەوەدا خەرج كردووە.

*سێ خزمەتگوزاریی ئایندەیی:

1 چارەسازی لە دوورەوە، وەك خزمەتێك بۆ هەناردن:

خەڵكی ناوچە دورە دەستەكان لە هەمولایەكی جیهانەوە لە هەوڵی وەدەست هێنانی سەرپەرشتیی پزیشكی تایبەتدان لە كاتی پێویست و گونجاودا. زۆریش دەڕوانێتە نایابیی دام و دەزگا پزیشكی و پێشكەش كەرانی سەرپەرشتیی تەندروستی لە ئەمریكادا، وەك ڕێگە ڕۆشن كەرێك بۆ وڵاتانی دیكەی جیهان. چونكە زۆرجار خزمەتگوزاریە تەندروستییەكانی زۆرێك لە وڵاتان لە ئاستی پێویستی خۆیاندا نین، بە تایبەتی لە ڕووی گەیشتن بە سەرپەرشتیاریەكی پسپۆڕانەی تەندروستییەوە، ئەویش بەهۆی كەمی پسپۆڕە ڕاهێنراوەكان، یاخود بەهۆی ناهەمواریی سیستەمی ڕەچاوكراوی سەرپەرشتیی تەندروستییەوە لەو وڵاتانەدا. بە لە بەرچاوگرتنی داهێنانە یەك لەدوا یەكەكان لەبواری كۆمپیوتەرو تەكنۆلۆژیای گەیاندن دا، دەكرێت زۆرێك لە ڕەگەزەكان یاخود كارمەندانی پزیشكی مسۆگەر بكرێت كە وێڕای دووریی مەوداكان كارەكان ئەنجام دەدرێن و سەرپەرشتیی تەندروستی لەنێوان نەخۆشەكان و سەرپەرشتیارانی تەندروستیدا، بەرجەستە دەكرێت، ڕەنگە ئەم دووریەش لەنێوان شارەكان، یان دەوڵەتان، یاخود لە هەموو جیهاندا بێت. لەم پێگەیەشەوە، چارەسەركردن لە دوورەوە ڕێگە بە نێوەندە سەرەكیەكانی تەندروستی دەدات لەناوخۆی ئەمریكادا كە

خزمەتگوزاریی خۆیان هەناردەی هەمو وڵاتانی جیهان بكەن لە بوارەكانی ڕاوێژكاریی نەخۆشان، و ڕاهێنانی پزیشكی بۆ پزیشكانی ولاتانی دیكە. حاڵی حازر مەسەلەی دەركردنی یاسایەك لە ئارادایە (لەو وڵاتانەی دیكەدا بە مەبەستی ڕێگری لە پێشكەش كارانی سەرپەرشتیاریی تەندروستیی ئەمریكییەكان لە مومارەسەكردنی پیشەكەیان لە چارەسەركردن لە دوورەوە بەپێی مۆڵەتێكی سنوردار Restrictive لەو ووڵاتانەدا) ئەوەش هاوشێوەی ئەو یاسایانەیە كە لە ژمارەیەك لە ویلایەتەكانی ئەمریكادا پیادە دەكرێت.

2 سەرپەرشتیاریی خێزانی:

سەرپەرشتاریی خێزانی Telehomecare بەیەكێك لە گەورەترین ئەگەرەكان دادەنرێت، لەگەڵ زیاتر بوونی ڕێژەی مام ناوەندیی تەمەنی دانیشتوان لە زۆرینەی وڵاتە پیشكەوتوەكاندا، بەمجۆرە سەرپەرشتیی خێزانی لە دوورەوە

لە هەموو جیهاندا بە خێرا لە گەشە سەندندایە. لە ساڵی 1994دا. کۆمەڵەی نەتەوەیی بۆ سەرپەرشتی خێزانی کە بارەگاکەی لە ئەمریکادایە، خەملاندنی کە 15 هەزار لە کەسانی دارایی سەرپەرشتیاری تەندروستی، راوێژکاریی پزیشکییان ئاراستەی 7 ملیۆن کەس کردووە کە لەنێو ماڵەکانی خۆیاندا ئاتاجی خزمەتگوزاریی پزیشکی بوون، ئەویش بەهۆی پەرەپێدانی) (Homemonitoing) بۆ نەخۆشی یە توندو تیژو درێژخایەنەکان. لە ساڵەکانی نەوەتەکانیش دا، پیشەسازیی چاودێریی نەخۆشەکان لە ماڵەوە، بەهۆی ئامێرە ئەلیکترۆنیەکانو ئامێری پەیوەندیەوە کە یارمەتی دەریان دەبێت لە پێشکەش کردنی رێنماییو سەرپەرشتیی پزیشکی بە بەکارهێنانی تەکنیکەکانی چارەسەرکردن لە دوورەوە، لە بریی پشت بەستن بە دەستە بەرکردنی سەرپەرشتیاریی کەسێتیی راستەوخۆ بۆ نەخۆشەکان لەماڵەکانی خۆیاندا، ئێستاش تەکنۆلۆژیای نەخۆشخانەکان بە بەردەوامی دەگوێزرێنەوە ماڵەکانو ئەم حاڵەتەش لەزیاد بووندایە. دیارە سەرپەرشتیاریی لە نێوماڵەکاندا سوودی زۆری هەیە لە بارەی کەمکردنەوەی کۆی خەرجەکانی سەرپەرشتیاریی پزیشکی. بەڵام لە هەمان کاتیش دا دەبێتە رکەبەرایەتی گەورە بۆ کۆمپانیا زەبەلاحەکانی پیشەسازیی ئامێرەکانو هەروەها بۆ کارمەندە رانەهێنراوەکانو نەخۆشەکانیش. لەگەڵ زیاتر گواستنەوەی تەکنۆلۆژیا بۆ چوار چێوەی خێزانو ماڵەکانو لەگەڵ زیاتر بوونی ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە لە دەرەوەی نەخۆشخانەدا چارەسەر وەردەگرن، بێ گومان چەمکی وەرگرتنی سەرپەرشتی تەندروستی لەنێو خێزانو ماڵەکاندا تا سەدەی ئایندەش هەر بەکاریی دەمێنێتەوە.

دیارە شێوەکانی بەساڵاچوون لە ئەورووپادا هاوشێوەی ئەوەیە کە لە ئەمەریکادایە. بەڵام لە ئاسیادا، ئەوا تایبەتمەند بەخێرایی گۆڕاوەکانی دانیشتوانو دابو نەریتی خزمەتکردنی بەساڵاچووان لە ماڵەکانی خۆیاندا، هەموو ئەمانە بوونەتە رکەبەریو لە هەمان کاتدا هەلێکی رەخساو بۆ بەکارهێنانی تەکنیکەکانی چارەسەرکردن لە دوورەوە.

3 تۆڕی ئینتەرنێت:

هەنگاوی لۆژیکی داهاتوو لە بەکارهێنانی تۆڕەکانی ئینتەرنێت دا دەبێت لە بواری سەرپەرشتی تەندروستیدا. لە راستیدا ئەمرۆ ئەو تەکنیکە لە هەنگاوێکی بچووکدا لە پیادەکردندایە، بەڵام ئێمە بە ئاراستەی ئەوەداین کە لە پێنج ساڵی داهاتوودا هەنگاوەکان بکەینە جیهانێکی سەرەکی لە پێشکەش کردنی سەرپەرشتی تەندروستیدا. دیارە زۆر کۆمپانیاش هەن کە بەهێمنی داراییەکانیان لە بواری خزمەتگوزاریەکانی پەیوەندیو گەیاندنو سیستەمەکانی سەرپەرشتی تەندروستیدا وە بەردەهێنن، وەك هەوڵێك بۆ خۆدەرخستن وەك کۆمەڵێك دامو دەزگای سەرەکی لە بوارەکانی راوێژکاریو دیاری کردنی نەخۆشیو چارەسەرکردنو پێشکەش کردنی ئەو داوودەرمانانەی کە بۆ وەرگرتنیان رەچەتەی پزیشکییان دەوێت، دیارە هەموو ئەوانەش لە رێی پەیوەندیەوە دەکرێت لەسەر هێڵێکی پەیوەندیو گەیاندن (بەشێوەیەکی سەرەکی ئەوە لە رێی وێنەی سیستەمێکەوە دەکرێت کە تیایدا بەکاربەرو بەهای ئەو خزمەتگوزارییانە لە رێی پسووڵەی دڵنیاییەوە و دەدات ئەوەش ئەگەری توانستی قۆرخ کاری بۆ سەرپەرشتیەکانی تەندروستی والادەکات– واتە ئامێری پزیشکی گریمانەیی لەسەر هێڵ. دیارە ئەم خزمەتگوزارییانەش لە بنەڕەتدا لەسەر Horizontal Monopolies قۆرخ کاریی ئاسۆیی دەبێت، لە سەرەتاوە لە بواری چارەسەریی گشتیی پزیشکییەوە، بەڵام دواتر سەرپەرشتی پزیشکی تایبەتمەندێتیش مسۆگەر دەکات. ئەمەش ململانێیەکی خولقاندووە سەبارەت بە رێکخستنی پێشکەش کردنی مسۆگەرانەی سەرپەرشتی تەندروستی لەو ولاتانەدا کەسیستەمی پزیشکیی چەسپاویان هەیە، وێڕای دەستە نێو دەوڵەتیەکان کە بەدامەزرێنەری ئەم بنەمایانە دادەنرێن.

***رێکخراوەیی:**

دیارە زۆرێك لە مپەری دیکەیش لە ئارادا ماون، لەوانەش لەمپەرە یاسایی رێکخراوەییەکانو قایل بوون بە بەکارهێنانی چارەسەر لە دوورەوە لە لایەن دامو دەزگا پزیشکییە تەقلیدیەکانەوە. بەڵام ئەم لەمپەرانە لە کەمبوونەوەدانو ئێستا برێك بەیاننامەی لێکۆڵینەوەکان لە زیادبووندان و جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە چارەسەرکردن لە دوورەوە دەتوانێت دوا رۆژ ئاکامی نەخۆشەکان باشتر بکات و لە هەمان کاتیش دا خەرجی سەرپەرشتییە تەندروستییەکان کەمتر بکاتەوە.

سلاوێك
بۆ دەورییەك پووش

پەرچڤەی: ڕۆشنا ئەحمەد

ئەو ریشالانەی شانەی پێكهاتەی میوەو سەوزەو دانەوێڵەكان پێكدەهێنن لە بنەڕەتدا پووشە، هەروەها سیلیلۆز كە پێكهاتەی بنەڕەتی ئەو خۆراكانەیە هەر هەمان پێكهاتەی بنەڕەتییە لە هەموو جۆرەكانی پووشدا. لە پەراوێزی سیلیلۆزدا دەبینین (لیجنین) خۆی بە پێكهێنەری سیلیلۆز دادەنێت، بەلام (پكتین) بەسێیەم توخم لە توخمەكانی ریشاڵە رووەكییەكان دادەنرێت و لەنێو میوەی تازەدا بەدی دەكرێت. ئەگەر هەموو مادە خۆراكی و ڤیتامین و كانزاكان بخەینەلاوە كە سەوزەو میوەكانیان دەوڵەمەند كردوە، ئەوا ئەم پووشە دەمێنێتەوە كە لە خۆیدا سەیرو سەمەرەی خولقاندنەو گەنجینەی تەندروستییە، لەگەڵ ئەوەشدا بەسەریدا دەڕۆین و دەیپلیشێنینەوەو هەروەك نابینایان بە دوی خوونەریتە خۆراكییەكانی جیهانگیری دەكەوین. ئەوەی سەیرە مرۆڤە زۆر هاوچەرخەكان نرخی ئەم گەنجینە تەندروستییە نازانن، بەڵكو بەهای پووش لای ئەسپ و باڵندەو ئاسك و كەروێشكە كێوییەكانە، لەبەرئەوەشە ئەوان ساغ و تەندروستانە بە تەمەنێكی تێروپڕەوە دەژین، لە كاتێكدا مرۆڤە زۆر هاوچەرخەكان لەنیوەی تەمەنیان، یان لە (1/4)ی ڕێژەی تەمەنی خۆیاندا ریخۆڵەكانیان بە چەوری تێكەڵ قورس دەبێت یان بە شەكرە قانگ دراو دەبن و دواتر دەمرن، مردنێكی گەردەلوولی بەهۆی ئەو دەردانەوە..

دووركەوتنەوەی خەڵكی لە خوونەریتی خۆراكیە خۆڕسكیەكان كە سوودەكانیان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر دەسەلمێنرێت، بە هۆی زیادبوونی كاریگەری ئەو شتەیە كە پێی دەڵێن (شۆڕشی پیشەسازی)، بەتایبەتی یاساگەری خۆراكیی كە پاش جەنگە جیهانیەكانی یەكەم و دووەم دەستی پێكرد، (نانی سپی ریشاڵ بێژراوە) لە پێشەكی ئەو خۆراكانەدا بوو و خەڵك لە سەوزەو میوەكان دووركەوتنەوەو زیاتر روویان لەو خواردنانە كرد كە چەوری و شەكریان زۆر تێدایە، وەك پسكیت و كێك و ژەمە

خێراکان، بە بڕوای زۆربەی پسپۆڕەکان ئەو خۆراکانە بوون بەهۆی زیادبوونی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵو ڕیخۆڵەکان لەم سەردەمە نوێیەدا، ناڵاندن بە دەست قەبزی و مایەسیریو شێرپەنجەی ڕیخۆڵە شتێکی دیارو لەبەرچاوە، نەخۆشییەکانی شەکرە و قەڵەوی و پەستانی خوێنو دڵیش زیاتر لەناو خەڵکدا بەرزبۆتەوە.

ڕیشاڵەکان.. خۆراکی سوود بەخشن

لەبەردەم خۆراکە چاکو سوودبەخشەکاندا زۆربەی پزیشکە هاوچەرخو پسپۆڕو شارەزایان لەو بڕوایەدان بە گەڕانەوە بۆ ئەو خۆراکانەی بە ڕیشاڵەکان دەوڵەمەندن، دەتوانن هێرشی زۆربەی نەخۆشییە هاوچەرخیەکان ڕابگرن، ڕیشاڵەکان لە نێو خۆراکە ڕووەکیەکاندان، بە نێو لەشماندا تێدەپەڕن بێ ئەوەی هەرس بکرێن یان بمژرێن، دەتوانین بڵێین ڕیشاڵەکان لە دیواری خانەکانی سەوزەو میوەو دانەوێڵەکان پێکهاتووەو دەکرێن بە دوو جۆری جێگیرەوە: ڕیشاڵە شیبووەکانو ڕیشاڵە شینەبووەکان، دەبێت ئاماژە بۆ ئەوەش بکرێت کە زیادبوونی هەریەکێکیان لەچاو ئەوی دیکەیاندا، تێکەڵییەك لە هەردوو جۆرەکە لە هەموو خۆراکە ڕووەکیەکاندا دروست دەکات.

ڕیشاڵە شی نەبووەکان:

ئەوانەیە کە لە کاتی هەرسکردندا لەگەڵ ئاودا شی نابنەوە (ناتوێنەوە) بەڵکو بڕێکی زۆریان لێ دەمژرێتو لەنێو خۆیدا لێی هەڵی دەگرێت، ئەمەش توێپەڵیی پاشەڕۆکان زیاتر دەکات و بە نەرمی دەیهێڵێتەوە و کاری تێپەڕبوونی لەنێو کۆڵۆندا ئاسانو خێرا دەکات، جۆری ڕیشاڵە شی نەبووە ڕەقەکان ڕاستەوخۆ جووڵەی پێچاوپێچی ڕیخۆڵەکان چالاك دەکات، ئەمەش یاریدەی فڕێدانی پاشەڕۆکان دەدات. ڕیشاڵە شی نەبووەکان بە زۆری لە دانەوێڵە تەواوەکاندا هەیە، واتا ئەوانەی توێکڵیان پێوەیەو لە پێکهێنانی سلیلۆزدا سوودبەخشن، هەروەها لەنێو ئەو نانەدا هەیە کە لە دانەوێڵەی تەواو دروستکراوە، و لە برنجی قاوەییو سەوزەو میوەکانیشدا.

ڕیشاڵە شی بووەکان

ئەوانەن کە بەهۆی ئەو کەتیرەی (پەکتینەکان)ی داپۆشیوە لە ئاودا شی دەبێتەوە، بەوەش چەندین (جێڵ)ی لینج پێکدەهێنێت مژینی مادە خۆراکیەکان خاودەکاتەوە، پاشان بڵاوبوونەوەی ئەم مادانە لە خوێندا ڕێکدەخات بە تایبەتی شەکرەمەنیەکان، تەنانەت بە بڕوای هەندێك پسپۆڕ ڕیشاڵە شیبووەکان یاریدەی ئەو کەسانە دەدات کە دوچاری بەرزبوونەوەی شەکر بوون لە خوێندا، بە ڕادەیەك دەوترێت ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکەریان هەیەو ڕێژەی ڕیشاڵە شیبووەکان لە خۆراکەکانیاندا زیاتر دەکەن، دەتوانن لە بڕی ئەو ئەنسۆلینە کەمبکەنەوە کە ڕۆژانە وەریدەگرن.

لە لایەکی دیکەوە ڕیشاڵە شیبووەکان لەگەڵ کۆلیسترۆڵی زیادی ناو خۆراکەکاندا یەکدەگرن، مانای ئەمەش کەمکردنەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێندا دەگەیەنێت، هەروەها (جێڵ)ی ڕیشاڵە شیبووەکان بەهۆی بەکتریای قۆڵۆنەوە بە پلەی جیاواز دەترشێت، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادکردنی توێپەڵیی پاشەڕۆکانو تێپەڕبوونی بە ئاسانیو خێراییو چالاککردنی ڕیخۆڵە ئەستوورە. ڕیشاڵە شیبووەکان بەزۆری لەمیوەو بازلاو فاسۆلیاوو نیسك (بە توێکڵەوە) هەیە.

چۆن ڕیشاڵەکان هەموو ئەو کارانە بەئەنجام دەگەیەنن؟

دوو جۆر شیکردنەوە هەیە بۆ ئەو کارە گەورانەی ڕیشاڵەکان دەیکەن، یەکەمیان ئەم کارانە بۆ ڕیشاڵەکان خۆیان دەگەڕێننەوە، بەڵام شیکردنەوەی دووەمیان کاری ڤیتامینەکانو کانزاو کەمی تاووزەی (گەرمۆکەی) ئەم خۆراکانەشیدەخاتە پاڵ. ئەگەر سەرنج لە شیکردنەوەی یەکەم بدەین، دەبینین گرنگییەکی زۆری هەیە بەرامبەر زۆربەی ئەو گرفتە تەندروستییانەی دەکەونە ژێر کاریگەری ئەم خۆراکانەوە، ئەویش بەمجۆرە:

1 جۆگەی هەرسکردن:

ڕۆڵی پاراستنی ڕیشاڵەکان لێرەدا دژی قەبزیو وروژاندنی ڕیخۆڵەکانە لە کارەکانیاندا، چونکە توێپەڵی پاشەڕۆکان زیاد دەکاتو نەرمیان دەکات، پاشان تێپەڕبوونو دەرهاویشتنی خێرا و ئاسان دەکات، ئەم کارەش لە ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجەی کۆڵۆن کەم دەکاتەوە، زۆربەی بۆچوونەکان لەو خاڵەدا کۆکن کە تاوەکو مادە شێرپەنجەییەکان لە پاشەڕۆکانی نێو ریخۆڵەدا کەمتربێتەوە بۆ کردەی ترشاندنی ڕیشاڵە شیبووەکان بە هۆی بەکتریای کۆڵۆنەوە، لەگەڵ هەبوونی مادەی دژە ئۆکسانەکان کە لە میوە ترشەکاندا هەن، بە تایبەتی لە پرتەقاڵدا.

2 دڵو خوێنبەرەکان:

ئێمە دەزانین ئەو ترشە زەردانەی زراو لە ڕێگەی جۆگەی زراوەوە دەیانخاتە ڕیخۆڵەوە، لە پێکهاتەکەیاندا پشت بە کۆلیسترۆڵی خوێن دەبەستن، هەبوونی جێڵی ڕیشاڵە شیبووەکان لە ڕیخۆڵەدا ئەم ترشانە کێش دەکات بۆ ئەوەی لە گەڵیاندا یەکبگرنو بەنێو توێپەڵی پاشەڕۆ چڕبووەکاندا بیان بات، مژینی ئەم ترشانە دووبارە ناکاتەوە دوای ئەوە، بەم کردەیەش ڕاکێشانی کۆلیسترۆڵی نێو خوێن زیاتر دەکاتو ناهێڵێت بەرز ببێتەوە، بێجگە لە ترشاندنی ڕیشاڵە شیبووەکان لە کۆڵۆندا کە ترشی (ترشەڵۆکی) چەور دروست

دەکات و لەلایەن کۆلۆنەوە دەمژرێت و رێگە لەبەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵ دەگرێت لە خوێندا.

سەبارەت بەو خۆراکانەی بە ریشاڵە شیبووەکان و شی نەبووەکان دەوڵەمەندن، زۆربەیان چەوری و تاووزەی گەرمیان کەم تێدایە، بەڵام کاریگەرییەکی گرنگ و تەواویان هەیە، وەك کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردنی خۆراکە چەورەکان، لەسەر ئەو شێوازە دوو لایەنیەی کە لە کۆلیسترۆڵی خوێنی وەردەگرێت و زیاتری پێ نادات، واتە ئەو خۆراکانەی ریشاڵیین رێگە لە بەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵ دەگرن لە خوێنداو خوێنبەرەکان لە رەقبوون دەپارێزن، بە تایبەتی خوێنبەری دڵ، هەروەها مرۆڤ لە نەخۆشییەکانی سنگەکوژێ و لاوازی ماسولکەکانی دڵ دەپارێزێت، بەڵام بۆ ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشییەکانی دڵ بوون، ئەوا خۆراکە ریشاڵییەکان رێگە لە تەشەنەکردن و خراپبوونی حاڵەتەکانیان دەگرێت.

3 شەکرەی خوێن:

(جێڵ)ە لینجەکان لە ریشاڵە شیبووەکانەوە پێکدێن، لەگەڵ ئاودا هەردوو کردەی هەرسکردن و مژین خاو دەکەنەوە، بە تایبەتی بۆ مادە شەکرەمەنیەکان، ئەمەش بڵاوبوونەوەی شەکر لە خوێندا رێکدەخات و ناهێڵێت لە رێگەی خواردنەوە کتوپڕ بەرز ببێتەوە، کاریگەری خۆراکە ریشاڵییەکان لێرەدا ئارەزووی مرۆڤ کەمدەکەنەوە بۆ خواردنی ئەو خواردنانەی چەورو شیرینن و تا ووزەی گەرمییان زۆر تێدایە، لەبەرئەوەش کە ئەوکەسانەی شەکرەیان هەیە زیاتر رووبەرووی نەخۆشییەکانی دڵ دەبنەوە، ئەوا خۆراکە ریشاڵییەکان یاریدەیان دەدەن لەلایەك شەکرەکەیان تەشەنە نەکات و لەلایەکی دیکەشەوە لە نەخۆشییەکانی دڵ و ریخۆڵە دەیانپارێزێت.

چەند لە خۆراکە ریشاڵییەکان بخورێت.؟

خواردنی بڕی پێوست لە خۆراکە ریشاڵییەکان وەك یەك نییە، بەڵام زۆربەی تۆژینەوەکان ئاماژە بۆ بڕی (3گم) دەکەن کە پێویستە مرۆڤ لە سێ ژەمی رۆژانەیدا وەریبگرێت، لە ژەمی بەیانیاندا باشترە مرۆڤ نان و سەوزەو میوە بخوات بۆ ئەوەی ریخۆڵەکانی بە درێژایی رۆژ چالاك بن، لە ژەمەکانی نیوەڕوان و ئێوارانیشدا بڕی پێویست لە خۆراکەکانی وەك فاسۆلیا و بازلیاو نیسکی توێکڵدارو سپیناخ و جۆرە جیاوازەکانی هەموو سەوزەو میوەکان وەربگرێت، هەروەها پێویستە ئاو زۆر بخورێتەوە بەرێژەی هەشت پەرداخ لە رۆژێکدا، چونکە خواردنی خۆراکە ریشاڵییەکان پێویستی بە بڕێکی باش لە ئاو هەیەو کەمی ئاو خواردنەوەش دەبێتە هۆی قەبزی.

پێویستە ئاماژە بۆ ئەوە بکەین کە نابێت لە خواردنی خۆراکە ریشاڵییەکاندا زۆر خۆری بکرێت، بە تایبەتی بۆ ئەو ژنانەی لە سەرو تەمەنی (45) ساڵییەوەن، چونکە زۆر خواردنیان لە لایەك دەبێتە هۆی راکێشانی کالیسیۆمی لەش، ئەمەش رێگە لە مژینی دەگرێت و لەش سوودی لێوەرناگرێت، لەلایەکی دیکەشەوە دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی سك، هەروەها نابێت زۆر پشت بەو دەرمانانە ببەسترێت کە چارەسەری قەبزی دەکات، بەڵکو باشتر وایە سوود لە سەوزەو میوەکان وەربگیرێت و بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەش لە ژێر چاودێری پزیشکدا بێت.

لە تۆژینەوەیەکی نوێدا دەرکەوتووە ئەو ژەمە خۆراکانەی بە سەوزەو میوە دەوڵەمەندن مرۆڤ لە تەنگە نەفەسی و هەناسە سواری و هەوکردنی درێژخایەنی سییەکان دەپارێزێت، تۆژینەوەکە لەسەر (18) هەزار کەسدا بە ئەنجام گەیەنراوەو تیایدا بەراوردی ئەو کەسانەیان کردوە کە لە ژەمە خۆراکیەکانیاندا سەوزەو میوە دەخۆن لەگەڵ ئەوانەی نایخۆن یان پشتگوێی دەخەن، هەروەها لە نێوان ئەو کەسانەی جگەرە ناکێشن لەگەڵ ئەوانەی رۆژانە پاکەتێك جگەرە دەکێشن بە درێژایی 10 ساڵ.

ریشاڵەکان یاریدەمان دەدەن خواردنەکان بەماوەیەکی درێژتر هەرس بکرێن و گەدەمان پڕ دەکەن، پاشان ژەمەکانمان تێرووپڕتر دەکەن و رێگەی زۆر خۆریمان پێنادەن.

توێکڵی پەتاتە بە ریشاڵەکان دەوڵەمەندە، بەڵام لەبەرئەوەی مادەی (سۆلانین)ی لە خۆگرتووەو بۆ لە ناوبردنی مێرووە سروشتیەکان بەکاردەهێنرێت، باشترە لێی دووربکەوینەوە.

سەوزەو میوەکان هەر بە تەنیا سەرچاوەی ڤیتامین و کانزاو ریشاڵەکان نین، بەڵکو ئەو کەسانەی رووەك خۆرن پرۆتین و شەکرو چەوری پێویست لە سەوزەو میوەکان وەردەگرن. لە هەر وەرزێکدا کۆمەڵێکی جۆراو جۆر لە سەوزەو میوەکان هەن و دەتوانین لەبری خۆراکەکانی نێو قتوو و بەستووەکان بیانخۆین، لەبەرئەوەی خواردنی سەوزەو میوەکان بە تازەیی یان کوڵاندنیان بۆ ماوەیەکی کەم سوودەکانیان زۆرترە.

Internet

نەخۆشی (دانکە)

pox Disease

دکتۆر فەرەیدون عەبدولسەتار
کۆلیژی پزیشکی ڤێترنەری
زانکۆی سلێمانی

پێشەکی: هەروەك چۆن نەخۆشی بە شێوەیەکی گشتی بە یەکێك لە دوژمنە سەرسەختەکانی مرۆڤ دادەنرێت، بە هەمان شێوەیەش لە دوژمنە سەرسەختەکانی ئاژەڵیشە چونکە ئەگەر نەخۆشییەکانی مرۆڤ تەنها زیان بگەیەنە تەندروستی مرۆڤ ئەوا بێ گومان نەخۆشییەکانی ئاژەڵو باڵندە زیان دەگەیەننە تەندروستی ئاژەڵو تەندروستی مرۆڤو هەردوولا بە دەستیەوە دەناڵێنن لەبەرئەوەی بڵاوبونەوەی دەردو نەخۆشی لە ئاژەڵدا دەبێتە هۆی کەم بونەوەی بەرهەمەکانی ئاژەڵو باڵندە لە شیرو گۆشتو هێلکە کە ئەمەش لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی سەرچاوەکانی پرۆتین بەمەش بێ گومان مرۆڤ زەرەرمەند دەبێت.

نەخۆشی دانکە... لە ئاژەڵ و باڵندەدا یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە دەبێتە هۆی کەم بونەوەی بەرهەمی ئاژەڵو باڵندە، لەبەرئەوە ڕوونکردنەوەی لایەنە جیاجیاکانی ئەم نەخۆشییە کارێکی پێویستەو بە هیوام لە خزمەتی گشتی دا بێت.

نەخۆشی دانکە POX:

-لە کوردەواریدا پێی دەوترێت (دانکە)و لە هەندێك ناوچەدا پێی دەوترێت (ئاوڵە) و عەرەب پێی دەڵێن (الجدري). و لە ئاژەڵو باڵندەکان بەم شێوەیە ناودەبرێت:

-لەمەڕدا پێی دەوترێت دانکەی مەڕ.

-لە بزندا پێی دەوترێت دانکەی بزن.

-لە مانگادا پێی دەوترێت دانکەی مانگا.

-لە مریشکدا پێی دەوترێت دانکەی مریشك.

-لە قەل دا پێی دەوترێت دانکەی قەل.

-نەخۆشی دانکە لە هەموو جیهاندا بڵاوەو لە زووربەی وولاتەکانی ئاسیاو ئەفریقیاو ئەوروپا و خۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا هەیەو لە کوردستانیشدا نەخۆشی دانکەی مەڕو بزنو باڵندە ساڵانە تووشی ئاژەڵو باڵندە دەبنو زیانیان پێ دەگەیەنن، مەڕو بزن لە هەموو ئاژەڵەکانی دی زیاتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن هەروەها مریشكو قەلیش لە باڵندەدا.

دانکەی مەڕو بزن: sheep and goat pox

هۆکاری نەخۆشییەکە:

نەخۆشی دانکە نەخۆشییەکی ڤایرۆسییە واتە هۆکاری نەخۆشییەکە ڤایرۆسە. نەخۆشی دانکەی مەڕ هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ: (sheep pox virus) و نەخۆشی دانکەی بزن هۆکەی بریتیە لە (goat pox virus) کە هەر دوو جۆرەکەش دەگەڕێتەوە بۆ توخمی (capri pox virus) و هەندێك جاریش بە نەخۆشییەکە دەوترێت (capri pox infections) و ئەم ڤایرۆسە زیاتر ئارەزووی تووشبوونی پێستی ئاژەڵەکەی هەیە.

نیشانەكانی نەخۆشییەكە:

–نەخۆشی دانكە تووشی زۆر جۆر لە ئاژەڵی كێوی و ماڵی دەبێت، بەڵام مەڕو بزن لە هەموویان زیاتر هەستیارترە بۆ ڤایرۆسی نەخۆشیەكەو لە ئەنجامدا نیشانەكانی زۆر بە ئاشكرا لەسەر دەردەكەوێت.

–ماوەی تووشبوون بە ڤایرۆسەكەو هەتاكو دەركەوتنی نیشانەكان نزیكەی (12–14) ڕۆژ دەخایەنێت و دەركەوتنی نیشانەكانیش بە شێوەیەكی گشتی بەندە لەسەر چەند فاكتەرێك لەوانە: ئاستی بەرگری لەشی ئاژەڵ، باروودۆخی ژینگەو بڵاوبونەوەی نەخۆشی دیكەو توندوتیژی جۆری ڤایرۆسەكە.

–نەخۆشی دانكە لەناكاودا دەردەكەوێت و ڕادەی لەناوچوون دەگاتە 50٪.

–لە ئاژەڵی تەمەن بچوكدا (بەرخ و كار) نەخۆشی دانكە توندو تیژترو كوشندەترە وەك لە ئاژەڵی پێگەیشتوو و هەندێك جار دەبێتە هۆی مرداربونەوەی ئاژەڵەكە پێش دەركەوتنی هەموو نیشانەكان.

–ئاژەڵی توشبوو بێهێزولاواز دەبێت و لە لەوەڕدەكەوێت بەرەبەرە لەپێش دەكەوێت و دەمو لوت و چاوی ئاو دەكات.

–پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵی توشبوو بەرز دەبێتەوە واتە تایەكی توندی لێ دێت بەشێوەیەك كە دەبێتە هۆی بەرخستنی ئاژەڵی ئاوس (بە ژمارەیەكی زۆر و دیار).

–دیارترین نیشانەش بریتیە لە دروست بوونی برینێك لەشێوەی زیپكە یان بڵق لەسەر پێستی ئاژەڵی توشبوو بەتایبەتی ئەو ناوچانەی كە موو یان خوریان پێوەنییە وەك ناوچەی ژێر ڕانی دەوروبەرو سەرگوانی ئاژەڵەكە، ژێر دەستی یان ژێر كلكی و دەمو چاوو سەرو گوێچكەكانی و لەمەڕدا لەسەر دوگەكەی بڵاودەبێتەوە، كە بێگومان ئەمەش بە نیشانەیەكی تەشخیص دادەنرێت و هەر لەبەر ئەمەشە بە نەخۆشییەكە دەوترێت دانكە یان ئاوڵە.

چارەسەرو كۆنترۆڵ كردن:

نەخۆشی دانكە لەمەڕو بزندا هیچ چارەسەرێكی تایبەتمەندی نییە، بەڵام پێویستە ئاژەڵە ساغەكان ساڵانە بە ڤاكسینی نەخۆشی دانكە بكوترێن (Capripox vaccine)

دانكەی باڵندە: Fowl pox

نەخۆشی دانكە تووشی زیاتر لە (60) جۆری باڵندەی كێوی دەبێت و یەكێكە لە نەخۆشییە بڵاوەكانی باڵندەی ماڵی لە مریشك و قەل و كۆترو كەناری و تووشی هەموو تەمەنەكان دەبێت و لە هەموو جیهاندا بڵاوەو لە ئەنجامدا زەرەروو زیانێكی گەورە بە ئابوری وڵاتان دەگەیەنێت.

هۆكاری دانكەی باڵندە:

هۆكاری نەخۆشی دانكەی باڵندە دەگەڕێتەوە بۆ ڤایرۆسێك كە پێی دەوترێت (Fowl pox virus) كە لە توخمی (Avi pox virus) سەر بەخێزانی (pox viridae)ە.

نیشانەكان و شێوەكانی دانكەی باڵندە:

نەخۆشی دانكەی باڵندە بەتایبەتی لەمریشك و قەل دا دوو شێوەی سەرەكی هەیە، هەندێك جار باڵندە كە شێوەیەكیانی لەسەر دەردەكەوێت و هەندێك جاریش هەردوو شێوەكەی لەسەر دەردەكەوێت. شێوەكانیش بریتین لە:

یەكەم/ شێوەی پێست: Cutaneous form

–ئەم شێوەیەی نەخۆشییەكە تایبەتە بە پێستی باڵندەكە بەوەی كە برینێك لەشێوەی زیپكە یان بڵق لەسەر پێستی دەمو چاوی باڵندەكە دەردەكەوێت و هەروەها ئەو شوێنانەی كە پەڕی پێوە نییە.

دووەم/ شێوەی تەڕ: Wet pox

لەم شێوەیەدا هەروەك پەردەیەكی زەردباو لە بۆشایی دەمو سورێنچك و بۆری هەوادا دروست دەبێت بەمەش باڵندەكە ماندوو دەكات و دەی خنكێنێت، هەر لەبەر ئەم هۆیەشە كە ڕادەی توشبوون و لەناوچوون بەم شێوەی نەخۆشییەكە زۆر زیاترە لە شێوەی یەكەمی نەخۆشییەكە، كە دەگاتە (50٪) و لە كەناری‌دا ڕادەی لەناوچوون دەگاتە 80–100٪.

–نیشانەكانی نەخۆشییەكە لە باڵندەدا بەندە بەجۆری باڵندەكەو توندو تیژی ڤایرۆسەكەو شێوەی نەخۆشییەكەو ئاستی بەرگری لەشی باڵندەكە.

–ماوەی تووشبوون بە ڤایرۆسەكەو هەتاكو دەركەوتنی نیشانەكان نزیكەی (4–10) ڕۆژێك دەخایەنێت.

–لە مریشكی هێلكەكەردا بەرهەمی هێلكە كەم دەكات.

–هەندێك جار شێوەی پێستی نەخۆشییەكە دەبێتە هۆی كوێربوونی باڵندەكەو لە ئەنجامدا مرداربونەوەی.

چارەسەرو كۆنترۆڵی نەخۆشییەكە:

هیچ چارەسەرێكی گونجاوی نییە، بەڵام پێویستە پرۆسەی كوتاندن (Vaccination) ئەنجام بدرێت.

سەرچاوەكان:

1-Calnek, B.W, Diseases of poultry, 1997, 10th edition.

2-Radostits, O.M, Gay, C.C, Blood, D-C Hinchcliff, K.W, Veterinary Medicine. 2000, qth edidion.

3-Ritchie, B.W, Harrison, G.J, Harrison, L.R Avian Medicine, 1997.

توخمی کاربۆن
و شێوە تازەکانی مێژووەکەی

شۆڕش محەمەد ئەمین
پسپۆڕی کیمیا

ناوە لاتینیەکەی کاربۆن بریتیە لە (کاربۆ) یان (کارکۆول) واتە خەڵووز.

کاربۆن ئەو توخمەیە کە پێش مێژوو دۆزراوەتەوە بە فراوانی لە سروشتدا دابەش بووە. کاربۆن ئەو توخمەیە کە بەڕێژەیەکی زۆر لە خۆرو ئەستێرەکان‌و ئەستێرە کلکدارەکان و بەردە نەیزەکیەکاندا هەیە.

دەبێت ئەوەمان لە بیر نەچێت کە خۆرو ئەستێرەکان بە لایەنی کەمەوە بەشێکی ووزەکانیان لە زنجیرە ناسراوەکەی (کاربۆن– نایترۆجین) وەردەگرن.

ژمارەی گەردیلەیی 6

شێوەگی گەردیلەیی 2

کێشی گەردیلەیی 12.011

ریزبوونی ئەلکترۆنی $(He)\ 2S^2 2p^2$

شێوەکانی کاربۆن:

کاربۆن لە سروشتدا بەچوار شێوە هەیە

1–ئەمفۆرفۆس (amor phous)

2–گرافیت

3–ئەڵماس

4–کاربۆنی سپی

1–ئەمفۆر فۆس: جۆرێکی دیکەیە لە جۆرەکانی کاربۆن شێوەو پێکهاتەی دیاری کراوی نیە.

2–گرافیت: جۆرێکە لە کاربۆن‌و نەرمترین جۆری کاربۆنە. و گرافیت کارەبا دەگەیەنێت چونکە بەندی جووتی تیادایە. هەر لەبەر ئەوەشە بۆ دروست کردنی جەمسەری پیل‌و خانەی کارەبایی بەکاردەهێنرێت.

هەروەها گرافیت لەبەرئەوەی نەرم‌و ناسکە لەبەرئەوە لەگەڵ قوڕی خاوێندا تێکەڵ دەکرێت‌و پێنووسی لێ دروست دەکرێت کە بەهەڵە پێی دەڵێن پێنووسی قوڕقوشم.

شێوەکانی گرافیت

أ-ئەلفاگرافیت
ب-بێتا گرافیت
ئــەم دوو جـــۆرەی گرافیت سیفەتی فیزیایی چوونیەکیان هەیە بەڵام لە پێکـــهاتنی بلـــووری دا جیاوازن.

ئەو گرافیتانەی لە سروشتدا هەن لە (30٪) پێکهاتەکەیان لە جۆری بێتایە. بەڵام گرافیتە تێکەڵەکان تەنـها پێکهاتـەی ئەلفایان تێدایە.

ئەلفاگرافیت بەشـێوەی (هێکسـاگۆناڵ) واتـە شـەش ڕوو لەسروشتدا هەیە.

دەتوانرێـت ئـەلفاگرافیتی هێکسـاگۆناڵ بگۆڕدرێـت بـۆ بێتاگرافیت بەهۆی ئامێری تایبەتیەوە.

و هـەروەها دەتوانرێـت بێتـا گرافیــت بگۆڕدرێــت بـۆ ئەلفاگرافیت بەگـەرم کردنـی بیتـاگرافیت بـۆ سـەرو پلـەی (1000) سەدی بەمەش ئەلفاگرافیت پێك دێت.

3-ئەڵماس: ئەمیش جۆرێکی دیکەی کاربۆنە بە رەقترین جۆری کاربۆن دادەنرێت. ئەڵماسی سروشتی لە کیمبەرلایت (Kimberlite)ی بورکانیـە کۆنـەکاندا هەیـە لـە ئەفـەریقای باشوورو ئارکانساس و شوێنی دیکەدا.

ئەڵماسەکان ئێستا جارێکی دی بەکار دەهێنرێتـەوە. لـە (30٪) ئەو ئەڵماسەی ئەمەریکا کە لە پیشەسـازیدا بـەکاری دەهێنێت لە کۆمەڵێکی تێکەڵ لە مادەکان دروست کراون.

4-کاربۆنی سپی (White Carbon)

ئەمیش جۆرێکی دیکەیە لە جۆرەکانی کاربۆن لـە ساڵی (1969)دا بیـنرا لــە ئــەنجامی تێکشـکاندن بــە گــەرمی و هەڵماندنی گرافیت لە ژێر باری بە هەڵم بوونی سەربەست و لەسەروو (2250) پلەی گەرمی کلڤن دا کاربۆنی سپی بلووری شفافی بچووك پێکدێت لەسەر لێوارەکانی ڕووی گرافیتەکەدا.

کۆمـەڵێکی دی لـە پێکهاتـەی کـاربۆن کـە بـەم دواییانـە دۆزراوەتەوە کە پێیان دەڵێن فولەرێنز (fullerenes)

ئەم وێنەیە یەکێکە لەو پێکهاتە تازانەی کە بەم دواییە دۆزراوەتەوە کە شێوەکەی لە (60) کاربۆن پێکهاتووە.

تێبینـــی: شـــێوە ئەندازەییـــەکانی پێنـــج لاکـــان (پێنتاگۆنـەکان) و شـەش لاکـان (هێکسـاگۆنەکان) بکـە کـە بیست ڕووە لێك نزیکەکان پێك دەهێنێت.

هاوتاکانی کاربۆن Isotopes

کاربۆن حەوت هاوتای هەیە. لە ساڵی (1961)دا یـەکێتی نێودەوڵەتی کیمیایی (IUPAC) ڕێك کەوتن لەسـەر ئـەوەی کە هاوتـای کـاربۆنی (12) بنچینـــەی پێکـــهاتنی کێشـــی گەردیلەییە. و هەروەها لە سەر ئەوەش ڕێکەوتن کە هاوتای کـاربۆنی (14) هاوتایـەکی نێـو ژیـانی هەیـەو نیـوە تەمـەنی (5715) ساڵە. بە فراوانی بەکارهێنراوە بۆ زانینـی مێـژووی جۆرەها مادەی وەکو تەختەو دێرینەزانی (archeology).

لـــە ســـاڵانی (1990)کـــاندا هاوتـــای کـــاربۆنی (13) بەشێوەیەکی بازرگانی دەست کـەوت بـە نزیکـەیی بـەنرخی (700) دۆلار بۆ هەر گرامێك لە هاوتای کاربۆنی (13)

Internet

(ناسا) ئامێرێك دادەهێنێت بۆ کەشفی بەکتریای ئەنتراکس لە فەزا.

ئاژانسـی فـەزایی ئەمـەریکی ناسـا سـەرگەرمی پـەرەپێدانی ئامێرێکـە کـە پێـش وەخـت زانیـاری دەدات سەبارەت بە بەکتریای (ئەنتراکس) لەفەزاداو هەر بەکتریاو میکرۆبێکی دیکە بێت کە لە زافەزادا بڵاوببنـــەوە یـــان لـــە جـــەنگی میکرۆبیـــدا بـــەکار بـهێنرێن و ببنـە هـۆی بڵاوبونـەوەی نەخۆشـی، زانیارییـــەکان دەدات پێـــش بڵاوبوونـــــەوەی نەخۆشـیـەکان بـە (15) خولـەك، لەلایـەکی دیکـەوە ئاژانسی هەواڵی ئەڵمانی ناوی ئامێرێکی هێناوە کە بە کاردێت بۆ کەشف کردنی دوکەڵ یان تەم‌ومژی تەنك و ، کە هەر لەو ئامێرە دەچێت کە بەکاردێت بۆ ئاگاداری کردن لە ئاگرکەوتنەوە، ئاژانسی (ناسا)ش پەرەی داوە بە نمونە بنەڕەتیەکەی ئـەو داهێـنراوە نوێیە، لەو بارەیەوە ئاژانسی ناساو کۆمپانیایەکی تایبـەت کـە بارەگاکـەی لـە کالیفۆرنیایـە هاوکـاری یەکتردەکـــەن بـــۆ پـــەرەپێدانی زیـــاترو خســـتنە بـازاڕەوەی ئامیرەکـە کـە کارکردنەکـەی ئاسـانە و پێویستی بە ڕاهێنانی مرۆڤ نیە لە سەری.

سەرچاوە :

Teletx کەناڵی (1) (فەزایی) / (میسر)

ماست
ددانەکان لە کلۆر بوون دەپارێزێت

کەنێرە عەلی ئەمین
پسپۆڕی بایۆلۆژی

زاناکانی سوید لەچاککردنی بۆ ماوەیی بەکتریای ماستدا سەرکەوتووبون تاکو توانای لەناوبردنی میکرۆبەکانی کلۆربوونیان هەبێت.

واشنتن/ ڕۆژانە خواردنی ماست پێویستیت بە پزیشکی ددان ناهێڵێت:

لەم دواییەدا ئەو لێکۆڵینەوانەی تایبەتن بە توێژینەوە تازەکان ئەم تاقیگارییانەیان لە گۆڤاری (سروشتی و تەکنۆلۆژیای زیندەییدا) بڵاوکردەوە.

زاناکان لە سوید توانیان ئەو بەکتریایەی لە ماستدا هەیە بۆماوەیی چاکی بکەن تاکو بتوانن بەرەنگاری ئەو میکرۆبانە بن کە دەبنە هۆی کەڕوکردن و کلۆربوونی ددانەکان.

و لێکۆڵکاران لە پەیمانگای کارولینسکای سویدی بۆیان دەرکەوت کە ئەو مشکانەی ددانەکانیان بە بەکتریای چاککراو سواغ دەدرێت کەمتر تووشی کون بوونی ددانەکانیان دەبن لەبەرئەوە دەتوانرێت هەمان بەکتریا بکرێتە خۆراکەوە بۆ ئەوەی لەو میکرۆبانە ڕزگارمان بکات کە زیانیان بۆ دەم و گەدە هەیە. و لێکۆڵکارەکان لە هەمان پەیمانگادا توانیان کە ئەندازەی بەکتریای چیلکەی ماست لە جۆری (لاکتۆبیسیلیس زیا) بەرهەم بهێنن کە هەڵگری دژەتەن بێ بۆ بەکتریای گۆیی تەسبیحی (ستربتوکوکاس میوتانز) کە بەهۆکاری تووش بوونی کلۆربوون و کون کردنی ددانەکان لەڕووکاری درەوەیدا دادەنرێت. لێکۆڵکاران دەریان خست کە ئەم دژە تەنانە دەنوسێن بە شۆکەیەکی تایبەتی کە لەسەر بەکتریا گوێیەکانەوە هەیە کە ئەم بەکتریایەش بە سروشتی نووساون بە ددانەکانەوە و لە ئەنجامدا پێك هاتوویەك دروست دەکەن و لە ددانەکان دەبنەوەو دەخلیسکێنە ناو دەم بەبێ ئەوەی هیچ زیانێك ببەخشێت. و لەو باوەڕەدان کە ئەم بەکتریا چیلکەییەکانەی لە ماستدا هەن. دووبارە ئەو میکرۆبە گۆییانە دەکوژن کە دەردەرێن بەهۆی ترشەڵۆکی ماستەکەوە.

لێکۆڵکارەکان دەست نیشانی ئەوەیان کرد کە ئەم چیلکانەی ماست دەورێکی گرنگ دەبینن لە کردارەکانی هەڵهاتندا کە دەبنە هۆی گۆڕینی شیر بۆ پەنیر لەبەرئەوە ئێستا لە پیشەسازییە خۆراکییەکاندا ئەم بەکتریایە دەکەنە خۆراکە پیشەییە زیندووەکانەوە وەك ماست، بە مەبەستی زیادکردنی ژمارەی ئەو میکرۆبانەی کە بۆ لەش سود بەخشن.

و ئەگەر سەرنج بدەین ئەمە یەکەم جارە ئەم بەکتریایە بەکار دەهێنرێت بۆ بەدەست هێنانی بەرگرییەکی تەواو لەشێوەی دژەتەنەکاندا لەسەر چاوەیەکی نەکوتراوەوە.

ئەو تیمە لێکۆڵکارەی سوید کاردەکات لەسەر ئەو بەکتریا چیلکەییانەی لە ماستدا هەن و دژەتەن پەیدا دەکەن، هەوڵ دەدەن بیدەن لە ژمارەیەکی فراوانتری میکرۆبەکان و هۆکارەکانی نەخۆش وەك ڤایرۆسەکانی روتا کە دەبنە هۆی سك چوونە بەهێزەکان و هیلیکوباکتر کە دەبێتە هۆی بریندار بوونی جۆگەی هەرس. شارەزایان وای دادەنێن کە ئەم بەکتریا سودبەخشە وەك چارەسەرێکی هەرزان دەکەوێت لەسەر دەوڵەتە تازە پێ گەیشتوەکان هەروەها بۆ ئەوانەی کە گەشتیاران دەتوانن بەکاری بهێنن بۆ ئەوەی تووشی سك چوون نەبن. هەروەها دەست نیشانی ئەوەش دەکەن کە ئەم تەکنولۆژیا تازەیە لە ماوەی ساڵێك یان دوو ساڵی دیکەدا پەیدا دەبێت هەرچەندە (ڕەخنەکان) بەردەوامن و کردارەکانی ڕێك خستنی ئەم زیندەوەرە چاککراوە بۆماوەییە لاوازە لەوانەی ببێتە هۆی دواکەوتنی خستنە بازاڕییەوە بۆ ماوەی (5–10) ساڵی دی.

Internet

نەخۆشی ئەمفزیما .. هۆكارو چارەسەر

بەرزان جەمال

ئەم نەخۆشییە یەكێكە لە نەخۆشـییە درێژخایەنـەكانی كـە توشـی سـی دەبێـتو لـە هەموو نەخۆشییەكانی دیكەی سـییەكان بـەربڵاوترەو قورسـایی زۆریشـی خسـتۆتە سـەر دەوڵـەتان چونكـە كاردەكاتە سەر كەمكردنەوەی بەرهـەم چونكـە توشـبووان نـاتوانن بـە باشـی كارەكـانی خۆیـان جێبـەجێ بكـەن.

هەروەها نەخۆشی ئەمفزیما لە ڕوانگەی چارەسەركردنەوە بە گیروگرفتێكی ڕاستەقینە دادەنرێت بۆ ئەو كەسانەی تەمەنیان لـە سـەروو چـل سـاڵەوەیە. لەوانەشـە ئـەوەی گـیروگرفتی تووشبوان بەم نەخۆشییە دوو هێند دەكات ئەوەیە پشكنینی ڕاسـتو ورد بـۆی هەمیشـە دوادەكـەوێتو بەمـەش چارەسەرەكە گونجاو نابێت.

توێكاری نەخۆشییەكە

بۆئەوەی بە گۆڕانەكانی لەكاتی توشبوون بەم نەخۆشییە ڕوودەدات ئاشـنابین پێویسـتە لـە سـەرەتادا، سـەرنجێكی پشـكێنەرانە لـە كۆئـەندامی هەناسـەی مـرۆڤ بدەیـن، ئـەم كۆئەندامە لە بناغەدا لە بۆرییەكی هەواو دوو سی پێكهاتون درێژی بۆرییەكـە 11سم و نیوەتیرەكـەی 2-2.5 سم دەبێت، لـە كەسـانی ڕەسیودا بۆری هـەوا لـە ئەڵقـەی كركراگەیی بازنە ناتەواو پێكدێن كـە ژمارەیـان (16-20) ئەڵقـە دەبێت، لـە نێوان ئـەم ئەڵقانـەدا پـەردەی ڕیشـاڵی جـیڕ هەیـەو لـە دەرەوە ماسولكەی درێـژی تـەنك دەوری داون و لـە ژێریـاندا تۆڕێك لـە بەستەرەشانە هەیە كە مولولـەی خوێـن و دەمـار و ڕژێنـەكان دەوریان داوە و بۆری هـەوا دەبێت بەدوو بەشـەوە یـەكێك بـۆ لای ڕاسـت و ئـەوی دیكـە بـۆلای چـەپ و هەریەكەشـیان بـە بۆریچكـەی بچوكـتر كۆتاییـان دێـت. بۆریچكـەی هـەواش بریتیـە لـە بۆرییـەكی بچـوك تیرەكـەی نزیكەی نیوە ملیمەتر دەبێتو و كركراگەی تیادا نییە بەڵكو لەشانەی جیڕ پێك دێت كـە توانـای كشـانو چوونەوەیـەكی هەیە لە ژێر پەستانی ماسولكەكانی سنگ دا. ئەم بۆریچكانە

لـە نێـوان خۆیـاندا سـیکڵدانۆچکەی هـەوایی (حويصـلات هوائيـة) دەوری داون کـە یەکـەی بناغـەیین لــە کــرداری هەناسـەداندا ڕووبـەری گشـتی ئـەم سـیکڵدانۆچکانە (70–80) مـەتری دوجـا دەبێـت. خوێنبـەری سـی (کـە گـەورەترین خوێنبەرە لە لەشدا) خوێن بە سی دەبەخشێت لـە ڕێگـەی تۆڕێك لە مولولـەی خوێـن (أوعيـة الدموية) کـە ڕووبەرەکـەی یەکسـانە بـە ڕووبـەری گشـتی سـیکڵدانۆچکە هەواییـەکان (حويصلات هوائية).

کەواتە وێنەی سروشتی کۆئەندامی هەناسە بەم شێوەیە کە باسمان کرد، بەڵام چی ڕوودەدات کاتێك مـرۆڤ توشـی ئەمفزیما دەبێت؟ ئاشنابوون بەو گۆڕانانەی کە لە کۆئەندامی هەناسەدا ڕودەدات کارێکی پێویسـت و گرنگـە بـۆ نـەخۆش تـاکو بزانێـت چـۆن مامەڵـە لەگـەڵ نەخۆشـییەکەی خۆیـدا دەکاتو چۆن ژیانی خۆی دەگونجێنێت بۆئەوەی ژیانی لـە ژیـانی ئاسـایی نزیـك بێتـەوە. ئـەمفزیما بـە کشـانێکی ناسروشـتی سـیکڵدانۆچکە هەواییـەکان لەگـەڵ ڕمـانی دیوارەکـانی و نێوەنـدە جیاکراوەکـانی نێوانیـان پێناسـە دەکرێت.. کەواتە ئەمە چۆن ڕودەدات؟

لەم ڕودەدات بەهۆی چەندەها هۆکارەوە وەك لە هەندێك باردا سییەکان خۆیان توشی پوکانەوە دەبن ئەمەش لەوانەیە لە تەمەنی پیریدا ڕوبدات، هەروەها هەمان حاڵەت لە کاتی برینی بەشێکی یان یەکێك لە پلەکانیدا ڕودەدات، یاخود لە کاتێکدا کە بەشێوەیەکی زگماکی کەموکوڕییەك یان گیرانێکی ناوچەیی بەهۆی بونی گمۆڵێکەوە یان تەنێکی نامۆوە هەیە، هەموو ئەم هۆیانەی باسکران دەبێتە هۆی ئەو حاڵەتەی کە پێی دەوترێت ئەمفزیمای پەستانی (الامفزيما الانضغاطية) ئەگەر هەژانێکی درێژخایەن لەبۆریچکەکانی هەوادا بـەهۆی جگەرەکێشانەوە بۆ ماوەیەکی دورودرێژ یان بەهۆی توشبون بـە هەسـتیارییەکەوە لـە ئـەنجامی هەوایـەکی پیـس یـان توشـبون. بـە هـەوکردنێکی درێژخایـەن لـە بۆریچکـەکانی هـەوادا، رویـدا لـەم کاتانـەدا ئـەو کەسـە توشـبووە دەبێتـە قوربانی نەخۆشی ئەمفزیما. ئەگەر هۆکارەکە پوکانەوە یان هەستیاری یان هەوکردن بێت، ئەوا بۆری هەواو بۆریچکەکان تەسك دەبنـەوە هـەروەها گۆڕانێکی زۆر لـە لینجـە پـەردەی کۆئـەندامی هەناسـەداندا ڕوودەدات و ئـەم پەردەیـە توشـی هـەوکردن دەبێت و دەردانـی لینجـە مادەکـە زیـاد دەکـاتو تەنگییەك لە هەناسەداندا دروست دەکات لەگەڵ ڕەخساندنی ناوەندێکی گونجاو بۆ گەشەی بەکتریا، ئەم حاڵەتانەش لەگەڵ تێپـەڕبوونی کـاتدا وردە وردە بـەرەو خراپـی دەڕۆن: ئـەو پەسـتانەی بـۆری هەناسـەو ئـەو گۆڕانانـەی لـە ڕیشـاڵە ماسـولکەییەکانو لینجـە شـانەکانو زیـادبوونی دەردانـدا ڕودەدات وا دەکات نەخۆشەکە پێویستی بەهێزی زیاتر بێت بۆئـەوەی بتوانێـت کرداری هەناسـەدان جێبـەجێ بکـات بـە تایبـەتی لـە کاتی هەناسـەدانەوەدا، ئەم کردارە بە تـەواوەتی کردارێکـی نێگەتیڤـە لـە کەسـی ئاسـاییدا لــە ئـەنجامی گەڕانەوەی ریشاڵە جیرەکان لە بۆریو بۆریچکەکانی هەوا بۆ بـاری سروشـتی خۆیـان بـەڵام ئـەو کەسـانەی کـە توشـی ئەمفزیما بوون واپێویست دەکات زۆر بەتوندی پەستان بخەنە سەر سنگیان تاکو بڕێکی گەورە لە ناویدا پەنگ بخوات بۆ دەرەوە پاڵپێوەبنرێت، ئەم بارەش دەبێتە هۆی هیلاکییـەکی زۆر بۆ نەخۆشەکەو ناچاری دەکات بە شێوەیەکی تایبـەتی دابنیشـێت کـە سـیفەتی ئـەو دانیشـتنە دیـارە بـەو کەسـانە دەبەخشێت کە توشی ئەمفزیما بوون، لەم کاتـەدا نـەخۆش خـۆی گـرژ دەکـاتو سـنگی بـەرەو پێشـەوە لار دەکاتـەوە. هەروەها بەهۆی ئەو گۆڕانانەی کە لە بۆشاییە هەواییەکاندا لەناو سییەکاندا ڕوودەدات بڕی خوێن کە ئاڵوگۆڕی گازەکان دەکـات کەمدەبێتـەوە، ئەمـەش قـەبارەی هـەوا گۆڕکـێی پێویسـت و وەرگرتنـی بـڕی ئۆکسـجینی پێویسـت کەمدەکاتـەوە، بـەم شـێوەیە نـەخۆش ڕووبـەڕوی مـاندووبونو هیلاکییـەکی زۆر دەبێتـەوە لـە کاتی هەناسـەدانو کـارکردندا تەنانەت ئەگەر کەمترین وزەش کاربکات.

پەرەسەندنی نیشانەکانو چارەسەرکردن

نیشـانەکانی توشـبون بـە ئـەمفزیماوە بـەدوو فاکتـەرەوە بـەندە: یەکـەمیان ئـەو گۆڕانانـەی کـە تووشـی کۆئـەندامی هەناسـەدان دەبنو دووەمیشـیان فاکتـەری کاتـە، هەرچـەندە نەخۆشـییەکە کـاتی بەسـەردا تێپـەڕبێت نیشـانەی دیکـەی لێدەبێتـەوە. لـە سـەرەتادا نـەخۆش هەسـت بـە ئەسـتەمییەك دەکـات لەگـەڵ بیسـتنی دەنگێکـدا (زیکـە زیکێـك) لـەکاتی هەناسەداندا بەتایبەتی لە کاتی هەناسەدانەوەدا، دەشتوانین بە ئاسانی لە مانای ئەو دەنگە تێبگەین کاتێك فوو بە چڵی قامیشـێکدا دەکـەین دەنگـی لێـوە دەرنـاچێت، بـەڵام ئەگـەر کەمێك لە لاکانییەوە پەستانی بخەینە سەر ئەوکاتە دەنگەکە

دورست دەبێت (هەروەك شمشاڵ)، ئەمەش ئەو بارەیە کە لە کاتی تەسکبونەوەی بۆری هەواو بۆریچکەکاندا ڕودەدات. لەگەڵ پەرەسەندنی نەخۆشییەکەدا هەناسەدان بۆ نەخۆش ئەستەمتردەبێت، وەك زانراوە لە سییەکاندا شانەی (المدخرة) هەیە لەبەرئەوە لەوانەیە نیوەی سییەکان توشی نەخۆشییەکە ببن بەبێ ئەوەی نەخۆش هەست بە هیچ نیشانەیەك بکات بەڵام کاتێك سێبەشی شانە ساغەکان توشدەبن ئەوکاتە نەخۆشەکە گرفتی دەبێتو نارەزایی دەردەبڕێت، بەداخەوە زۆرجار نەخۆشەکە ئەو بارە نارەحەتییە لە هەناسەداندا بۆچوون بەتەمەندا دەگەڕێنێتەوە لە کاتێکدا کە بەڕاستی توشی نەخۆشییەکەش بووە، یەکێك لەو پشکنینە مانگانەیەی بە ئەنجامدەدرێت یاخود لە کاتی پشکنینی گشتیدا پشکنینێك دەکرێت بە ناوی (Spiroglam) ەوە کە جەخت لەسەر وەرگرتنی نەخشەی هەناسەدان (مرسمە التنفس) دەکات و وەرگرتنیشیلە پێنج خولەك تێپەڕنابێت ئەم خشەیە وێنەیەکی ئاشکرای باری هەردوو سییەکان و هەموو کۆئەندامی هەناسەدان بە دەستەوە دەدات باری تەندروستی نەخۆش لەوانەیە بەرەو خراپتر بچێت ئەگەر ڕاستەوخۆ دەستی بە وەرگرتنی چارەسەر نەکرد، چونکە دەشێت نیشانەی نوێو نیشانەی لاوەکی لەسەر نەخۆش دەربکەوێت وەك توشبونی نەخۆش بە پەنجە لەرزین لەکاتی حەوانەوەداو ئەم بارە لە کاتی جوڵەدا هەستی پێناکرێت. هەروەها لەوانەیە نەخۆش بە دەست زۆر خەویو بەرزبونەوەی پەستانی خوێنەوە بناڵێنێت لە کۆتاییشدا لەوانەیە توشی هەڵئاوسانی سکۆڵەی ڕاست و خاوبوونەوەی دڵ ببێت.

چارەسەر:

لەوانەیە ئەو وتەیەی کە دەڵێت: نەخۆش پزیشکی خۆیەتی لە هەموو نەخۆشییەك زیاتر بەسەر نەخۆشی ئەمفزیمادا جێبەجێ ببێت چونکە نەخۆشەکە خۆی لەهەر کەسێکی دیکە زیاتر خاوەنی برگەکانی چارەسەرکردنە، لەبەرئەوە یەکەم هەنگاوەکانی چارەسەرکردن بە ئاشنابونی نەخۆش بەرامبەر ئەو گۆڕانانەی کە لە کۆئەندامی هەناسەیدا ڕوودەدات، دەست پێدەکات، هەروەها پێویستە زانیاری بەرامبەر بە توانای دیاریکراوی هەرچارەسەرێك بزانێت ئەگەر پەیڕەوی شێوازی تەندروستیو دروستی تەواو بکات حاڵەتەکەی خراپتر نابێت یان پەرە ناسێنێت، پاشان پێویستە لە جگەرەکێشان دوربکەوێتەوە چونکە دوژمنی ژمارەیەکی نەخۆشی ئەمفزیمایە کە زیانەکەی لە زیانی ئاووهەوای پیس و ژینگەی نادروست کەمتر نییە، چونکە کەسی توشبوو بە ئەمفزیما پێویستی بە هەوایەکی خاوێنو بەردەوام ئاڵووگۆڕکراو هەیە کە هیچ پیسیو تۆزو دوکەڵی تیادا نەبێت. پاشان هەنگاوی دووەمی چارەسەرکردن دەستپێدەکات کە پەیوەستە بە گیروگرفتە ڕاستەقینەکەیەوە کە نەخۆشی توشبوو بە ئەمفزیما دوچاری دەبێتەوە ئەویش ئەستەمی یان بە گران هەناسەدانە، ئەم گرفتەش نەخۆش توشی گەورەتر پەستیو بێتاقەتی دەکات، لەبەرئەوە پێویستە لە سەری ئەو توانستە لە دەستچووەی بۆ هەناسەدان بگەڕێنێتەوەو سود لە هەموو بەشە ساغەکانی شانەی سییەکانی وەربگرێت لە کرداری هەناسەداندا، لەوانەشە بتوانێت ئەم کارە بکات ئەگەر ڕۆژانە ڕاهێنانەکانی هەناسەدانی جێبەجێکرد ئەمەش یارمەتی دەدات گەورەترین بڕی هەوا هەڵبمژێتو لەمەشەوە توانستی کرداری هەناسەدان باشتر بکات، هەروەها ئەم ڕاهێنانە گونجان و هاوئاوازی گشت ماسولکەکانی هەناسەدان زیاد دەکات، سێ ڕاهێنان هەیە نەخۆشی ئەمفزیما دەتوانێت بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە جێبەجێی بکات.

ڕاهێنانی یەکەم:

ئەم ڕاهێنانە یارمەتی زیادکردنی توانستی ماسولکەی ناوپەنجك دەدات، لێرەدا نەخۆش لەسەر قەراغی جێگایەك یان کورسییەك دادەنیشێت بە شێوەیەك بەشی سەرەوەی جەستەی بە ڕێکی ڕابگرێت و کتێبێك یان سەرینێکی بچوك لەسەر سکی دابنێت پاشان بەهێواشی هەناسە بداتەوە لە کاتێکدا کە بەرەو پێش بچەمێتەوەو پەستان بخاتە سەر کتێبەکەی سەرسکی بۆئەوەی ناوپەنچك بۆ سەرەوە بەرێت هەرچەندە لە توانادابێت.. لەم ڕاهێنانەدا بەشی خوارەوەی سییەکان پڕ دەبن لە هەوا، هەروەها ئەمە یارمەتی دەردەبێت لە پاڵپێوەنانی دەردراوە بەلغەمییەکان بۆ دەرەوە.

ڕاهێنانی دووەم:

ئەم ڕاهێنانە یارمەتی بەهێزکردنی ماسولکەکانی سك دەدات، نەخۆش لەسەرپشت پاڵدەکەوێت و قاچی بۆ سەرەوە لە بارێکی ڕێك و ئەستون لەسەر جەستەکەی خۆیو بەرزی دەکاتەوە، ئەم کارە بە ئاڵوگۆڕکێ لە نێوان هەردوو قاچیدا

دەکات، بەهێواشی هەوا هەڵدەمژێت و دەیداتەوە لەگەڵ نزمکردنەوەو گەڕانەوەی قاچی بۆ باری یەکەمجار، هەمان شێوەش بۆ قاچەکەی دیکەی، لە دوایدا سەری و هەردوو شانی بەرز دەکاتەوە بە هێواشی هەوا وەردەگرێت و بە هێواشیش دەیداتەوە لەگەڵ گەڕانەوەی سەری و هەردوو شانی بۆ باری یەکەمجار.

ڕاهێنانی سێیەم

ئەم ڕاهێنانە یارمەتی هاوسەنگی و زیادکردنی توانستی ماسولکەکانی سک و ناوپەنچک دەدات، هەروەها یارمەتی چونە ناوەوەی هەوا بۆ ناوچە نزمەکانی سییەکان دەدات، هەروەک ڕاهێنانی پێشوو نەخۆش لەسەر پشت دادەکشێت، کتێبێک دەخاتە سەرسکی ڕاستەوخۆ خوار پەراسووەکان و پاشان گەورەترین بڕی هەوا هەڵدەمژێت (هەناسەدانێکی قوڵ) لە گەڵیدا کتێبەکە بەرزدەکاتەوە بۆ سەرەوە لەگەڵ بەرزکردنەوەی سک بە هۆی هەناسەدانەکەوەو پاشان بەهێواشی هەناسەدانەوە، لەو کاتەدا کە پەستان دەخاتە سەر کتێبەکە و بەرەو سەرەوە پاڵێوەنانی ناوپەنچک. ئەم ڕاهێنانە بۆ توشبوان بە ئەمفزیما زۆر گرنگە کە پێویستی بە دووبارە گەڕانەوەی گەنجێتی لە دەستچوو بۆ کۆئەندامی هەناسەدانی و سود وەرگرتن لە هەموو خانەو شانەیەکی ساغ تیایدا. سەرەڕای ئەم ڕاهێنانە چارەسەری دیکە زۆرن کە سودی تایبەتییان هەیە بە تایبەتی لەوکاتەدا کە نەخۆش توشی قەیرانی دەروونیش بووە، دەرمانی فراوانکەر هەیە وەک (Nebulizer) بۆ سیکڵدانۆچکەکان کە دوو جۆرن ڕاستەخۆ و ناڕاستەوخۆ، ئەم فراوانکەرە ڕاستەوخۆیانە لە ڕێگەی ئامێری هەڵمینەوە بەکارهێنرێت و ئەوانەش کە ناڕاستەوخۆن دژەتەنە زیندووەکان (مضادات حیویة) و دژە تەنە هەستیارییەکان و پێکهاتەکانی کۆرتیزۆن دەگرێتەوە. لەوانەشە نەخۆش پێویستی بە وەرگرتنی ئۆکسجین هەبێت بە تایبەتی لەو کاتەدا کە نەخۆش تووشی ترشێتی خوێن دەبێت بەهۆی زیاد بونی گازی داوانە ئۆکسیدی کاربۆن لە خوێنەکەیدا، هەروەها پێویستی بە فڕێدەرەکان هەیە ئەمەش ئەو دەرمانانەن کە یارمەتی فڕێدانی بەلغەمی کۆبۆوە لە سییەکان و سیکڵدانۆچکەکانی دەدات، چونکە مانەوەی ئەو مادانە نەخۆش توشی بەرهەنگ (هەناسە توندی) دەکات، هەندێک جاریش پزیشک پەنا دەباتە بەر نەشتەرگەری بۆ لابردنی شانە زیان پێکەوتووەکانی سی تاکو ڕێگە بۆشانە ساغەکان بەرفراوان بێت بۆ کرداری کشان و تێربوون بە ئۆکسجین کە ئەمەش زۆرجار دەبێتە هۆی باشبوونێکی ڕێژەیی لەباری تەندروستی نەخۆشەکەدا.

Internet

کچان
زیاتر دووچاری خەمۆکی دەبن

واشنتن: لێکۆڵینەوە تازەکان ئەوەیان دەخست کە کچان زیاتر تووشی خەمۆکی دەبن لە ژیانی داهاتوویاندا.. زاناکان لە زانکۆی فلوریدا لە ئەمەریکا ڕوونیان کردەوە کە کچان هەستی ناخۆش و دڵەڕاوکێ بەشێوەیەکی گران و بەڕێگایەکی ئاڵۆزتر کاردەکەن لە چاو کوڕاندا.

ئەوانە دوای بڵاوکردنەوەی داتا تایبەتیەکان بۆ هەڵسانگاندی شێوازی وەڵامدانەوەی جیاوازی دەروونی خەمۆکەکە بینیان کە لە 205 منداڵ (تەمەنیان لە نێوان 9–12ساڵدابوو) بینیان کچان ئارەزووی بیرکردنەوەیان هەستی سلبیان زیاترە، بەڵام کوڕان بە گاڵتە وگەپ خۆیان لەم هەستە ڕزگار دەکەن.

زاناکان دوای شیکردنەوەی وەڵامی منداڵەکان لەسەر پرسیار دەربارەی توانای بیرکردنەوەیان بۆ ئەو گیروگرفتانەی کە بەرەو ڕوویان دێت وەک وەرگرتنی نمرەی کەم لە تاقیکردنەوەدا یان بانگ نەکردنیان بۆ ئاهەنگێک یان چوون بۆ یاری، کچان ئارەزوویان بۆ بیرکردنەوەی گیروگرفت زۆر زیاترە ئەم هەڵسوکەوتانە تووش بوونیان بەخەمۆکی زیاتر دەکات.

توێژەرەوەکان لە توێژینەوەکانیادا کە لە گۆڤاری دەرونی نهێنییەکانی منداڵان و هەرزەکاران تۆماریان کرد ئەم دۆزینەوەیە لەگەڵ بیرۆکەی وەڵامدانەوەی شێواز دەگونجێت کە دەڵێت ئەو کەسانەی کە نیشانەی خەمۆکی و کاری لاوکی و هۆکانیان تیادا دەردەکەوێت، تووشی نیشانەکانی کاری لاوەکی و هۆکانیان تیادا زۆرە، تووش بوو کارەکان بە گران وەردەگرێت بەڵام ئەو کەسانەی دەیانەوێت خۆیان لەم هەستە ڕزگارکەن نیشانەکان لایان سووک ترە.

توژەرەوەکان داوایان کرد کە پێویستە لەو ساتانەی ئەم هەستە دوچاری ئەو کچانە دەبێتەوە، هەوڵ بدرێت بە هەر ڕێگایەک بێت تەمومژی خەفەت و دڵە ڕاوکێیان لەلا بڕەوێنرێتەوە کێشەکان لەبەرچاویان سوک بکرێت، لەمەشدا ڕۆڵی کسەوکارو مامۆستایان زۆر کاریگەرە.

نیان عەبدولرەحمان Internet

ژیانی هاوسەریی جێگیر لە ڕێژەکانی تاوان کەمدەکاتەوە

توێژینەوەیەکی نوێ کە لە زانکۆی (فلۆراید)ی ئەمریکی بە ئەنجام گەیەنرا دەریخستووە کە ژیانێکی خۆشو جێگیری هاوسەرەکان بە بەهێزترین دەرمان دادەنرێت دژە بە تاوانو لادان.

بە بڕوای پسپۆڕانی یاساو زانستی تاوان ئەوانەی پێشینەی لەڕێدەرچوونو تاوانبارییان هەبووە، لە پاش ئەوەی لە ژیانێکی سۆزداریو پەیوەندییەکی بەهێزی هاوسەریدا ژیان زۆرکەم بۆ ڕێگا چەوتو ڕەفتارە خراپەکانیان گەڕاونەتەوە.

مەیلی گونجاندن لە ژیانی هاوسەریدا بە بڕوای پسپۆڕان زۆر بە ئاشکرا لای خەڵکیو بەبێ جیاوازی ڕەگەزایەتی دەردەکەوێت، لەبەرئەوەی کەسانی خێزاندار بەردەوام سەرقاڵی کارو دابین کردنی پێداویستییە خێزانیەکانیان دەبنو بەرامبەر ژنو منداڵەکانیان پابەند دەبنو کاتیان بۆ کاری دیکە نییە، بەڵام ئەوانەی خێزاندار نین، بە دەست کاتی بێکارییەوە دەناڵێنن، کە ئەمە بۆ خۆی زەمینەی بە ئەنجام گەیاندنی کارە دزێوەکانیان بۆ خۆشدەکات، بەتایبەتی ئەو کەسانەی بێکارن.

توێژەرەوەکان دەڵێن ژیانی هاوسەریی ئەو کەسانەی بە ڕێگە باوو ئاساییەکان و لە بەرچاوی خەڵکیو دادگادا چوونەتە ژیانی هاوسەرییەوە جێگیرترەو ئەوانە زیاتر هەست بە مافو ئەرکەکانیان دەکەن لەچاو ئەوانەی بە نهێنی ژیانی هاوسەرییان پێکهێناوە، ئەم ڕێگا نهێنییەی هاوسەری بوونەش هەمان کاریگەریی لە کەمکردنەوەی ڕێژەی تاوانەکاندا نییە.

بەپێی ئامارێەکی توێژەروان ڕێژەکانی هاوسەری بوون لە نێو ئەمریکیە ئەفریقییەکاندا (ڕەش پێستەکاندا) کەمترە بە بەراورد لەگەڵ سپی پێستەکاندا، لەبەرئەوەی بیرۆکەی هاوسەری بوون لە دیدی پیاوە ڕەش پێستەکاندا شتێکی سەیرە، بەتایبەتی کاتێك ئەوان خۆیان یان لەگەڵ دایکیاندا ژیاون یان لەگەڵ باوکیاندا ژیاون نەك لەگەڵ هەردووکیاندا پێکەوە.

توێژەرەوەکان لەم لێکۆڵینەوەیەدا سوودیان لەو زانیارییە تۆمارکراوانە وەرگرتووە کە لەسەر (524) پیاوی تەمەن (17–20) ساڵ ئەنجامدراوە لە ماوەی حەوت ساڵی پاش چوونە دەرەوەیان لە بەندیخانەی (دەسەڵاتی گەنجان) لە کالیفۆرنیا، ئەم تاقیکردنەوەیەش (48.5٪) پیاوی سپی پێستو (33٪) پیاوی ڕەش پیستو (16.6) پیاوی ئیسپانیو (1.9) پیاو لە ڕەگەزەکانی دیکەی گرتەوە.

توێژەرەوەکان تێبینیان کردوە هۆکارێکی دیکەش کاریگەری هەیە بۆ گەڕانەوەی کەسانی تاوانبار ڕووەو تاوان، ئەویش خووگرتنە بە مادەی (هیرۆین)ەوە کە بووە بە هۆی بڵاوبوونەوەی تاوانەکانی توندوتیژیو شەڕانگێزی.

بە بڕوای زاناکان بارودۆخی ژیان بایەخێکی گرنگی هەیە لە هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤدا، ڕووداوەکانی ژیان وەك هاوسەری بوون بە خاڵی گۆڕانێکی گەورە لە ژیانی کەسێکدا دادەنرێت، هەروەها لە گۆڕینی ڕێگەو جووڵەو بزاوتنی لە ڕێڕەوێکی تەواو جیاوازدا.

Internet

یاریکردن بە ئەندازەی بۆماوەیی لە خواردەمەنیەکاندا لە بۆمبی ئەتۆمی مەترسیدارترە خۆراکی فرانکشتاین...!!

زانا جەزا

ئەفسانەیەک دەڵێت: زانایەک جانەوەرێکی درندەی دروست کردو ناوی نا فرانکشتاین، دواتر زاناکە نەیتوانی کۆنترۆڵی کردارەکانی فرانکشتاین بکات، ئەمە هاوشێوەی ئەوەیە کە ئێستا لە بەرهەمهێنانی ئەو خواردەمەنییانە دەکەوێتەوە کە لە ڕێی ئەندازەی بۆماوەییەوە چاککارییان تێدا کراوە.. چونکە لەوکاتەی بوونیان لە بازارەکانی ئەوروپاو ئەمەریکادا ڕاگەیەنراوە، ڕای گشتی هەستاوەو چەندین خۆپیشاندانی نارەزایی لە شوێنی جیاجیای دنیادا لە دژیان ئەنجامدراوە ئەوەش لەبەر مەترسی زیانەکانیان، چونکە دەبنە مایەی هەستیاریو کاریگەری دەرمانی نەخۆشیو دژە زیندەییەکان (ئەنتیبایۆتیک) ناهێڵن، یان دەبنە هۆی شێرپەنجەو لەدایکبوونی منداڵی شێواو.. بۆیە دەتوانین بڵێین ئەو خواردەمەنیانە تۆقێنەرن و مەترسییەکی گەورە لەسەر مرۆڤایەتی دروست دەکەن.

بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی باسەکە پێویستە ئەوە بزانین، ئەندازەی بۆماوەیی بریتییە لە هونەری دەستێوەردان و یاریکردن بەمادە

بۆماوەییەکانی بوونەوەران و گواستنەوەیان لە بوونەوەرێکەوە بۆ ئەوی‌دی، لە سەر ئەوبنەمایەش لایەنگرانی ئەم کردارە، کە هەموویان لە زانایانی ئەندازەی بۆ ماوەیین پێیان وایە، مەترسی لەسەر ئەو خۆراکانە نییە کە بە ئەندازەی بۆماوەیی کاریان تێداکراوە، لەبەرئەوەی بڕەکانیان بە ڕێژەیەکی زۆر بەرز زیاد دەکات، بە جۆرێک دەتوانرێت

بکرێتە خۆراکی ملیۆنان مرۆڤ لە جیهاندا، بەوەش برسییەتی لە هەموو لایەکی دنیادا لەناو دەبات، هەروەها نرخەکەشی لە ئاستی توانای کڕینی هەموو کەسێکدا دەبێت و هەژار پێش دەوڵەمەند دەیانخوات، ئەمەو ئەندازەی بۆماوەیی لەوەشدا سەرکەوتوو بوو کە چەندین جۆر خۆراک بەقەوارەو ڕەنگی زیاتر سەرنجڕاکێش لە پێشوو بەرهەم بهێنێت، بۆ نموونە بەرهەمی خەیاری گەورەو بیبەری زەرد لە بری سەوز، یان کەلەرمی وەنەوشەیی، یان جۆرە تەمایەک کە خێراتێکنەچێت، ئەمانەو کۆمەڵێك خۆراکی دیکە کە ئەندازەی بۆماوەییان بەسەردا جێبەجێ کراوە. لەبەرامبەر لایەنگرانیشیدا دژەکانی کردارەکە دەوەستن و دەڵێن ئەوان بایەخیان داوە بە زۆری بڕی خۆراك و گەورەیی قەوارەکەیی و جۆراوجۆری ڕەنگەکانی، بەڵام تەندروستی مرۆڤیان پشتگوێ خستووەو باسی کاریگەری ئەو خۆراکە چاککراوانەیان لەسەر تەندروستی مرۆڤ و مەترسییەکەیان لەسەر ژینگە دیاری نەکردووە لە سکۆتلەنداش (ئەربارد بۆستا)ی توێژەر

لە پەیمانگای (رویس) رایگەیاند کە ئەنجامە بەرایییە مەترسیەدارەکان کە لە رێی توێژینەوەکان لەسەر پەتاتەی چاککراو لە رێی ئەندازەی بۆماوەییەوە پێی گەیشتوون، جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ئەو جۆرە پەتاتەیە کۆمەڵێك مشکی دوچاری دواکەوتن لە گەشەکردووە، ئەمە جگە لە دروستکردنی چەند کێشەیەك لە پێکهاتنی هەندێك ئەندامی لەشیاندا، وەك جگەر، مێشك.. هتد. هەروەها کۆئەندامی بەرگری لەشیانی لاوازکردووە، بەلام پاش ئەوەی زاناکە ئەم بۆمبە زانستییەی لە وێستگەی تەلەفزیۆنی بەریتانییەوە خستەڕوو، لە پەیمانگاکە لابرا، هەروەها یەکێك لە زاناکانی خۆراك لە بەریتانیا جەختی لەسەر ئەوە کردەوە، کە ئەو جۆرە خۆراکانەی بە ئەندازەی بۆ ماوەیی چاککراون چەندین زیانیان بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، دیارترینیان لاوازکردنی کۆئەندامی بەرگرییە، لەگەڵ تووشبوون بەشێرپەنجە. لە کاتێکدا سەرۆکی پێشووی دەستەی پزیشکی هەستیاریو ژینگەی بەریتانی جەماوەری لە مەترسی ئەم جۆرە خواردنانە لەسەر نەوەکانی داهاتوو ئاگادارکردەوە.

خۆ پیشاندانو کاردانەوەی تورە دژی یاریکردن بە ئەندازەی بۆماوەیی لە بەریتانیا هەر بەردەوامە. تا رادەیەك شازادە (چارلز)یش رای لەو بارەیەوە دەربڕی وتی: تەکنەلۆژیای ئەندازەی بۆماوەیی مرۆڤ بەرەو بوارێك دەبات، کە تەنیا تایبەتە بە پەروەردگارەوە، نەك کەسی دی هەروەها رێکخراوەکانی پارێزگاریکردن لە بەکاربەر و داکۆکیکردن لە خۆراکی سروشتی هەڵمەتێکیان دژ بەو خواردەمەنییانە ئەنجامداو داوایان لە بازارە گەورەکانی هەموو جیهان کرد بۆ وەستان لە فرۆشتنی ئەو جۆرە خۆراکانە، چونکە دەبنە مایەی لەدایکبوونی نەوەیەکی شێواوی وا کە نازانین ئاستی ئەو مەترسییە لە کوێدایە کە لە پاشە رۆژادا رووبەڕوویان دەبێتەوە. لە فەرەنساش (بیرس لالۆند)ی وەزیری پێشووی ژینگە پێشەوایی هەڵمەتێك دژ بە زانا بایۆلۆژییەکان دەکاتو لەو مەترسیە ئاگاداریان دەکاتەوە، کە لەسەر ژیانی مرۆڤ دەبێت بەهۆی شوێنکەوتنی دەستکەوتی خێراو بە لێشاوەوە. نموونەشی بەو قوخو ترێو تەماتەیە هێنایەوە، کە بەرەکانیان گەورەیەو بەرهەمەکەشیان زۆر بە لێشاوە، بەلام نامە سروشتییەکانیان لە دەستداوە، هەروەها تەکنیکە بایۆلۆژییە نوێکانی بەوە تۆمەتبارکرد کە تەندروستی مرۆڤ وێران دەکەن.

وتیشی: کردەوەی یاریکردن بە ئەندازەی بۆماوەیی لەبەرهەمە کشتوکاڵییەکاندا لە بۆمبی ئەتۆمی مەترسیدارترە، هەروەها زاناکانیشی لەو مەترسیە تەندروستی و دڵە راوکێیانە ئاگادارکردەوە کە لە خۆراکی بەئەندازەی بۆماوە چاککراو دەکەوێتەوە لەسەر تەندروستی مرۆڤ، بۆ نموونە ژمارەیەکی زۆری خەڵك هەیە بەهۆی خواردنی هەندێك خۆراکی وەکو ئەو تەماتەیەی جینی گوێزی هندی بۆ گواستراوەتەوە، کێشە بۆ تووشبووان بە هەستیاری دروست دەکات. بۆیە پێویستە ئەوانەی هەستیاریان هەیە پێکهاتەکانی خواردەمەنیەکان بزانن پێش ئەوەی بیانخۆن. ئەمەش لێکدانەوەی ئەو هەرایەیە کە بەسەر کۆمپانیا سویسرییەکەدا هات کاتێك جەماوەر زۆریان لێکرد زیاتر لە (500) تەن نەستەلە لە بازاڕدا بکشێنێتەوە، لەبەرئەوەی لەو مادانە بوو کە سۆیای چاککراو لە رێی ئەندازەی بۆماوەییەوە لە دروستکردنیاندا بەکارهاتبوون، هەروەها لە وڵاتانی خۆر ئاوا خۆپیشاندانەکان سەرکەوتنیان بەدەست هێناو هاوڵاتییان کۆمپانیاکانیان ناچارکرد پێکهاتەی ئەو بابەتە خۆراکییانە بخەنەڕوو کە بەرهەمیان دێنن.

بەرگری بەرامبەر دژە زیندەییەکان (ئەنتیبایۆتیك):

زاناکان خەڵکی لەو مەترسییە تەندروستییانەش ئاگادار دەکەنەوە کە لە خواردنی ئەو خۆراکانەی لە رێگەی ئەندازەی بۆماوەییەوە چارەسەرکراون دروست دەبن، بەتایبەت ئەوانەیان کەچینی بەرگریکەر لە دژە زیندەگییەکانیان تێدایەو کاتێك دەگەنە هەناوی مرۆڤ دەبنە هۆی ئەوەی بەکتریای ناو گەدەو ریخۆڵەکانی مرۆڤ بەرگری بەرامبەر کاریگەری ئەنتیبایۆتیك پەیدا بکەن. ئەوەش هۆکارێکە بۆ شکستهێنانی ئەو ئەنتیبایۆتیكو دەرمانانەی پزیشکەکان دەیاننووسن بۆ نەخۆش، بۆ نموونە لە هۆڵەندا توێژینەوە زانستیەکان تەواوی ئەم وتەیەیان سەلماندووە، لەبەرئەوەی ئەو جینانەی بەرگری لە دەرمان دەکەن لە نێوخواردەمەنییەکاندا بەدی کراونو وایان کردووە بەکتریایەك لەنێو گەدەدا دروست ببێت کە لە رێی بەهێزترین دەرمانیشەوە لەناونەچێت. هەر ئەم هۆکارەش وای لە حکومەتی فەرەنسا کرد لە وەڵامی رێکخراوەکانی بەرگری لە ژینگەدا خستنە بازاڕی گەنمەشامی لە رێی بۆماوە چاککراو

ڕابگرێت، چونکە جینێکی تێدایە بەرگری لە کاری (ئەمپسلین) دەکات کە لە خێزانی (پەنسلین)ەکانەو لە دیارترین ئەو ئەنتیبایۆتیکانەیە کە بۆ چارەسەری مرۆڤ بەکاردێن.

مەترسییەکی دی کە ئێستا باسی لێوە دەکرێت ئەوەیە ئەگەر مرۆڤ ئەو خۆراکانەش نەخوات کە لە ڕووی بۆماوەییەوە دەستکاری کراون هەر ڕووبەڕووی مەترسییەکانی دەبێتەوە، ئەوەش لە ڕێی هەڵمژینی ئەو دەنکە هەڵاڵانەوە کە ڕووەکە دەستتێوەردراوەکان لە ڕووی ئەندازەی بۆماوەییەوە بڵاویان دەکاتەوە، یان بەهۆی خواردنی گۆشت یاخود بەرهەمەکانی شیری ئەو ئاژەڵانەی دەنکە هەڵاڵەی هەڵگری جینەکانیان هەڵمژیوە، یان بەخواردنی هەنگوینێکی پیسبوو بە دەنکە هەڵاڵەی هەڵگری ئەو جینانە. ئەوەش هەنگ لە گوڵی ئەو ڕووەکانەوە دەیگوازنەوە بۆ شانەهەنگەکان. ئەوانە هەموو دەیسەلمێنن ئێمە لەم ڕۆژگارەدا بەپیسبوونی جینی گەمارۆدراوین، کە دەبێتە مایەی چەندین زیانی تەندروستی مەترسیدار لە سەر مرۆڤ، ناشزانین هۆکاری ئاشکرای بارەکە چییە، تەنانەت زانا ئاینیەکان لە (ڤاتیکان)، خواردنی خۆراکی هاوسەنگکراو لە ڕێی ئەندازەی بۆماوەییەوە ڕەتدەکەنەوە. نوێنەری پاپاش لە ڕێکخراوی (فاو) ڕایگەیاند کە پاپا وای بۆ دەچێت یاریکردن بە جینەکان دەستتێوەردانە لە کاروباری خواوەند.

Major groove
Thymine
Adenine
Minor groove
Major groove
Cytosine
Guanine
Minor groove

ڕەتکردنەوەیەکی جیهانی

ئەم خۆراکە چاککراوانە لە ڕووی بۆماوەییەوە ڕووبەڕووی ڕەتکردنەوەیەکی توندی جیهانی بوونەوە، هەروەها سەرجەمی کۆمەڵگای نێودەوڵەتی هاوڕان لەسەر وەرنەگرتنیان لە بازاڕەکاندا. لەم چوارچێوەیەدا ئاراستەی باوی دەوڵەتانی یەکێتی ئەوروپاش بەرهەڵستەیەکی گەورە بۆ ئەو خۆراکانە دووپات دەکاتەوەو لە ڕیفراندۆمێکدا کە ئەمساڵ ئەنجامدرا، دەردەکەوێت کە (80٪)ی ئەڵمانییەکان کڕینی خۆاکەکانی (فرانکشتاین) ڕەتدەکەنەوە.

لە فەرەنساش حکومەت ناچاربوو فرۆشتنی هەندێك لەو خۆراکانە ڕابگرێت کە جینەکانیان دەستکاری کراوە، لەبەرئەوەی بەکارهێنەرەکان خستنە ڕوویان لە بازاڕەکاندا ڕەتدەکەنەوە، بەتایبەتیش (پەنیر) چونکە (400) جۆر پەنیر هەیە کە دەستکاری جینەکانیان کراوە، ئەمە ئەگەر بزانین کە (86٪) ی فەرەنسییەکان شەیدای (پەنیر) خواردنن. لە بەریتانیاش مشتومڕ لە بارەی خۆراکە (فرانکشتاین) ەکانەوە زۆر توند بوو، چونکە حکومەت جەخت لەسەر بەکەڵکی ئەم خۆراکانە دەکاتەوە، لە کاتێکدا ڕای گشتی بەریتانیا هەڵوێستێکی جیاوازو پێچەوانەی هەیەو ڕێژەی ئەو بەریتانیانەی کڕینی ئەم خۆراکانە ڕەتدەکەنەوە گەیشتە (61٪) و (77٪) ی ئەوانەش داوا دەکەن قەدەغەکردنێکی کاتی بخرێتە سەر ئەم جۆرە خۆراکانە، تا کاتی دڵنیابوون لەوەی بۆبەکارهێنانی مرۆیی بەکەڵکن یان نا.

لە ساڵی (96)دا چاندنو بەرهەمهێنانی بەروبومە چاککراوەکان لە ڕووی بۆماوەییەوە (بڵاوبووەو فراوانبوو) بۆ (3) ملیۆن هکتار لە جیهاندا، لە ساڵی دواتریشدا ئەو ژمارەیە بەرز بووەوە بۆ (13) ملیۆن هکتار و لە ساڵی (98)یشدا بەروبوومە چاککراوەکان لە ڕووی بۆماوەییەوە (30) ملیۆن هکتاری داپۆشی. لە کاتێکیشدا کە کۆمپانیا گەورەکان بە گەرمی پێشوازی لەم بەروبومە نوێیانە دەکەنو ملیۆنان دۆلار بۆ توێژینەوە کیمیاوییە کشتوکاڵیەکان و بۆ تەکنەلۆجیای زیندەگی تەرخان دەکەن، زاناکان ترسی خۆیان دەردەبڕن لە مەترسییەکانی ئەم بەرهەمانە لەسەر ژینگەو تەندروستی، چونکە بەپێی وتەکانی (دکتۆر محەمەد فەرید ئەسمەر)ی مامۆستای کیمیای زیندەییو سەرۆکی یەکەی توێژینەوەکانی ژەهرە سروشتیەکان لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی (عین شمس) یەکێك لە کۆمپانیا ئەمەریکیەکان تەماتەیەکی بەرهەم هێناوە بەناوی (فلیڤەر سیڤەر) وەك لەڕووی خۆراکییەوە جیاوازی نییە لەگەڵ تەماتەی ئاساییدا، بەڵام دەتوانرێت لە سوپەرمارکتەکاندا بۆماوەی چەند هەفتەیەك بخرێتە ڕوو، بێ ئەوەی خراپ بێت! تەنیا کەموکوڕی ئەم تەماتەیەش ئەوەیە کە جۆرە جینێکی تێدایە بۆ بەرگریکردنی کاری هەردوو دژە زیندەگی (ئەنتیبایۆتیکی) ی (کانامیسین)و (نیومایسین)!! لەوەش ترسناکتر ئەوەیە کە

کۆمپانیـا فـرە ڕەگـەزەکان، ئەوانـەی خۆیـان بـە تـەموژ دادەپۆشن و هەوڵی شاردنەوەی زانیاری دەدەن، خۆراکەکە بۆ زۆر دەوڵـەت دەنـێرن، بـەبێ ئـەوەی لێـی بنووسـن کـە بـە (ئەندازەی بۆماوەیی) دروستکراوە یان دەستکاری جینەکانی کراوە، لەبەرئەوەی زانراوە کە لە ئەوروپاو ئەمەریکا یاساو لیستی زۆر توندو تیژ هەیەو ڕێگە بە بەکارهێنانی هیچ بەروبومێك نادرێت کە گۆڕان لە ئەندازە بۆماوەییەکەیدا کرابێت، تا تاقیکردنەوەی زۆری لەسەر ئەنجام نەدرێت بۆ دڵنیابوون لەوەی لە ڕووی تەندروستییەوە بێ زیانە، لەبەر ئـەوە-ئەمـەش مەترسـی ڕاسـتەقینەیە- کۆمپانیـا فـرە ڕەگەزەکان پەنادەبەنە بەر تاقیکردنەوەی ئەم جۆرە خۆراکانە بەسەر گەلانی ئەو دەوڵەتانەدا کە ئاگاداری ئەم ڕاستییانەو ئەو تەکنەلۆژیایانەنین و دەقی یاساکانیشیان ڕێگە لە هاتنە ناوەوەی خۆراکە فرانکشتاینەکان ناگرن.

هەربۆیە شێوازی ئاشکراکردن باشترین ڕێگەیە بۆ هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ئەم بەروبومانە، هەروەها پێویستی نووسینی دەستەواژەی (بە ئەندازەی بۆماوەیی کراوە) و ناوبردنی ئەو جینانەی گواستراونەتەوەو سەرچاوەکانیان و چۆنێتی گواستنەوەیان، هەروەها پێکهێنەرە خۆراکییەکانی بەرهەمەکە، لەبەرئەوەی پێدەچێ (تەمومژ) ئەو دەرئەنجامانەی پێشووی بەدواوە بێت، بەتایبەتیش کە لە وڵاتانی جیهانی سێ و ڕۆژهەڵاتدا تا ئەم ساتە هیچ یاسایەکمان نییە لە بارەی بەروبومەکانی ئەندازەی بۆماوەییەوە، هەروەك چۆن هیچ ئامێرێکمان نییە کە بتوانین ئەو خۆراکانەی پێ ئاشکرا بکەین و بزانین ئایا خۆراکی فراکشتانین و لە ڕووی بۆماوەییەوە چاککراون؟ یان نا؟ ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە دەشێت خۆراکە فرانکشتانیەکان بێنە وڵاتەکانمانەوە بێ ئەوەی پێیان بزانین!!

کێشەی دیکەش:

جگە لەوکێشە تەندروستییانەش، خۆراکە فرانکشتانیەکان چەندین کێشەی کۆمەڵایەتی و کلتوریشیان بەدواوەیە. بۆ نموونە ئەگەر ئەندازەی خۆراکێك بەجینی (مانگا) بگۆڕێت، ئایا هندۆسەکان ڕازیدەبن بەخواردنی؟! یان ئەگەر جینی بەراز بکرێتە ڕووەکەکەوە، ئایا موسڵمان و یەهودییەکان بەخواردنی ڕازیدەبن؟ هەندێك لە زاناکانی ئیسلام دەڵێن جینەکان ناسنامەی خۆیان لەگەڵ خۆیان هەڵدەگرن، واتە جینی بەراز لە هەر شوێنێکدا بێت هەر جینی بەرازە، بەڵام هەندێك لە یەهودییەکان دەڵێن (جین) سروشتی ئەو بوونەوەرە وەردەگرێت کە بۆی دەگوازرێتەوە، واتە ئەگەر جینی بەراز بگوازرێتەوە بۆ مادەی بۆماوەیی ڕووەك، ئەوا دەبێتە جینێکی ڕووەکی..

بەهەر حاڵ ئەمە دەبێت بۆ پیاوە ئایینیەکان دا بنرێت تابڕیاری لەسەر بدەن، جگە لەوەش کێشەیەکی دی هەیە لەگەڵ (ڕووەکخوازەکان) دا کە خۆراکی ئاژەڵی ناخۆن.. واتە ئایا دەکرێت ڕووەکی پیتێنراو بەجینی ئاژەڵ، بە خۆراکی ئاژەڵی دابنرێت؟ زۆر کێشەی دیکەش..!!

لە کۆتاییدا حەزدەکەم دڵنیاتان بکەم لەوەی خۆراکە چاککراوەکان بە ئەندازەی بۆماوەیی تاقیکردنەوەی زۆریان لەسەر ئەنجام نەدراوە، کە ڕێگەی ڕاستەقینەیە بۆ ئەوەی دڵنیابین لە بێ زیانی خۆراکەکەکان و بەکەڵکییان بەکارهێنانی ئادەمی، بەڵام ئەوەی مایەی نیگەرانییە ئەوەیە کە مرۆڤ دروستی کردوون، بەبێ ئەوەی ڕادەی مەترسییەکەی بۆ سەر تەندروستی و ژیان و منداڵەکانی بزانێت..

هەربۆیەش ناویان ناوە خۆاکە (فرانکشتاین) ەکان، چونکە وەکو درندەی ترسناکی وێرانکەر وایە کە کۆنترۆڵکردنی گرانە..

بەهەرحاڵ، هیچ جۆرە خۆراکێك مەکڕە کەلێی نووسرابێت (بە ئەندازەی بۆ ماوەیی دروستکراوە) یان (لە ڕووی جینەکانەوە دەستکاری کراوە)و مەیخۆو ڕێگەمەدە منداڵەکانیشت بیخۆن، هەتا ڕاستییەکەی ڕووندەبێتەوەو هەموو جیهان هاوڕادەبن لەسەر ئەوەی ئەم خۆراکە لە ڕووی تەندروستییەوە زیانی نییە .. بەڵام کەی ڕاستییەکەی ڕووندەبێتەوە؟

سەرچاوە: الوطن العربي–العدد 1321

سوودەکانی تەماتە

پەرچڤەی: **حسێن مەحمود هەڵەبجەیی**

توێژینەوە پزیشکیەکان سەلماندیان کە تەماتە باشترین جۆری سەوزەی بەسوودە بۆ مرۆڤ.. نیشتمانی سەرەکی تەماتە ئەمریکای ناوەڕاست و باشوری خۆرئاوایە، هیندیە سورەکان چەندین سەدەیە سەرقاڵن بەچاندنی‌یەوە .. کاتێك بەها خۆراکیەکەی ئاشکرابوو لە هەموو جیهاندا چاندنی بڵاوبوویەوە، بەتایبەتی دەتوانرێت چەند جارێك تەماتە لەیەك ساڵدا بەرهەم بهێنرێت، هەروەها دەتوانرێت لە زەوی جۆراو جۆردا بچێنرێت لەوانە زەویە لماویەکان. و دەتوانرێت تەماتەکە بەسەوزی لێ بکرێتەوەو پاشان بگات، بەو شێوەیە دەتوانرێت بۆ بازاڕە دوورەکان بنێردرێت.

تەماتە فۆسفۆرو ئاسن و جگە لە چەند خوێیەکیش یارمەتیدەرە بۆ چارەسەری کۆمەڵێك نەخۆشی بۆ نموونە ڕۆماتیزم و هەڵاوسانی جومگەکان و تێکچوونی هەرس.

ئەو ڤیتامینانەی لە تەماتەدا هەن لە کاتی لێنانیدا لەناو ناچن، بەهەموو شێوازێك دەتوانرێت بخورێت، بەترشاوی وەك دۆشاوی تەماتە و بە لێنراوی.. توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەو تەماتانەی ڕەنگیان پرتەقاڵیە یان ڕەنگیان لە گێزەر دەچێت سودیان لەو تەماتانە زیاترە کە ڕەنگەکانیان سورە.. چونکە دەوڵەمەندترین جۆرەکانی تەماتەن بە ڤیتامینەکان. هەروەها باشتر وایە خوێ نەکرێتە ناو چێشتی تەماتەوە چونکە تەماتەکە خۆی بڕێکی تەواوی لە خوێ و ترشەکانی تێدایە.

تەماتە خۆراك و دەرمانە

تەماتە بڕێکی باش خوێی کانزایی تێدایە، کاریگەریەکی باشی هەیە بۆ برینە ناوخۆییەکانی جەستەو ئەو هەڵاوسانانەی توشی جۆگە هەرسی‌یەکان دەبن، هەروەها بەسوودە بۆ هەڵاوسانەکانی گورچیلەو بەردی ناو ڕێڕەوەکانی میز.. لەبەرئەوەی تەماتە تایبەتمەندی ئەوەی هەیە کە ژەهرەکان بەدەردەنێت و دەبێتە هۆی چالاکی

شانەکانی لەشی لەبەرئـــــەوە ســـودێکی زۆری هەیـــە بـــۆ چارەســـەری ڕەق بوونـــی خوێـــن بەرەکان.

باشـــتروایە تەماتە بەگەییوی بخورێت بە تەنها یـان لـە شـێوەی زەلاتـــەدا یـــان لەگـەڵ پەتاتـەی قاشکراودا. ئەگەر گوشراوی تەماتە بکرێتە مەعکەرۆنی‌یەوە ئەوە ڕێ لـە ترشـانی خۆراکـەکان دەگرێـت. بـەو شـێوەیە گوشـراوی تەماتـەش بـەزۆر ڕێگـا بـەکاردەهێنرێت وەکـو گیراوەیـەك دەبێتـە خـۆراك بـۆ ڕوخسـارو چـالاکی دەکـات و ڤیتامینی پێویستی بۆ ڕەوانە دەکات.. و پەڵەرەشەکانی سەر ڕوخسارو لۆچی دەموچاو ناهێڵێت.

هـەروەها گـەڵای تەماتـە هۆکارێکـە بـۆ دووركەوتنـەوەی مێشوولە، ئەوەندە بەسە کە بڕیکی کەمی لە ژوورێکدا دابنرێت بۆ دەرکردنی مێشوولەکان و هەموو جۆرە مێروەکانی دی.. هـەروەها ئازارەکـانی پێوەدانـی مێروەکـان بـە خـێرایی نامێنێت و سارێژ دەبێت ئەگەر شوێنی پێوەدانەکە بەگەڵای تەماتە بسووین.

پزیشکایەتی نوێ ئەو بیردۆزە کۆنەی بەدرۆخستەوە کە لـەو بڕوایـەدابوو کـە تەماتـە کـارتێکردنی خراپـی هەیـە بـۆ نەخۆشـیەکانی گورچیلـە.. بـەڵام ئامۆژگـاری ئـەو کەسـانە دەکەین کە گەدەیان ناسکەو بەساڵاچوون تەماتە زۆر نەخۆن چونکە ترشیەکەی کاردەکاتە سەر کرداری هەرس کردن.

و هەروەها پێویستە ئاگاداری ئەوەبین کە ئەو تەماتانەی مەیلـەو سـەوزن نـەیانخۆین چونکـە مـادەی (سـولافین) ی ژەهراوی‌یـان تێدایـە کـە کاریگەریـەکی زۆر خراپـی بۆسـەر کۆئەندامی هەرس هەیە.

سەرچاوە:

گۆڤاری (الطاهرة) ژمارە 134، ل 41–42

بۆچی پیاوان لەبواری ئەندازەیی و بیرکاریدا لە ژنان سەرکەوتوترن

توێژینەوەیەکی پزیشکی ڕونی کـردەوە هۆکـاری سەرکەوتنەکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی بەشێك لە مێشك کـە چارەسـەری نیشـانە پـێ کردنـی هەسـتەوەرەکان دەکات لە پێوانەدا گەورەترە لـە پیاواندا بـە بـەراورد کردن بە ژنان.

واشـنتۆن/ لێکۆڵینەوەیـەکی زانسـتی لـەبارەی توێکاری و لێکۆڵینەوەی کارەکانی ڕێکخستنی دەماخ بڵاوی کردەوە کە پیاوان باشترن لە ژنان لە وانەکانی بیرکاری و ژمارەوانی و هەروەها لێخوڕینی ئوتومبیل و دا هـەروەها لێکۆڵـەرەوەکان لـە پـەیمانگای جونـز هۆبکنزی پزیشکی ئـەمریکی دەریـان خست بەشێکی مێشـك کـە چارەسـەری زنیاری‌یەکان دەکـات کـە لـە هەستەوەرەکانەوە نێردراون وەك بینین و دەست لێدان گەورەترە لـە پیاواندا وەکو لە ژنان لەدوای وردبینی کردنی مێشکی (15) کـەس بـە بـەکارهێنانی ئـامێری وێنەگرتن بە لێدانی موگناتیسی بۆ بەراورد کردن بە پێوانەی گشتی دیوارە پلی ناوەوەی خواروی دەماخ ئەمە بەشێکی مێشکە بەر پرسە لە هەستەوەرەکان کە دەکەوێتە ئاستی گوێچکەکان لە هەردوولای مێشك دا. لە پیاودا گەورەترە بەڕێژەی 6٪ وەکو لە ژنان دا.

هەروەها سەری پیاو و مێشکی پیاو بەشێوەیەکی گشتی گەورەتر لە میشکی ژنان.

لێکۆڵـەرەوەکان دەریـان خسـت ئـەو بەشـە هـەر ئەوبەشـەیە کـە لـە مێشـکی زانـای بـەناوبانگ ئـەلبرت ئەنیشـتاین دا گـــەورەتر بـــوە تەنـــها لـــە کـــاری هەسـتەوەرەکان بـەرپرس نیـە بـەڵکو ڕۆڵێکـی بـاش دەبینێت لە شـێوازی بیرکردنـەوەدا کـە ترکـیزکردن و ئاگادارکردنەوەو هەست کـردن دەگرێتـەوە. هـەروەها ئاماژەیـان بۆئـەوە کـرد کـە ئەوبەشـەی مێشـك بـە شـێوەیەکی تایبـەت دەبەسـترێتەوە بـە توانـای پێوانـەکردنی کـات و ڕێکخسـتنی خـێرایی و ئـەندازەکردنی گۆشـەکان و چارەسـەری کێشـە حسابیەکان و هاوکێشە بیرکاریەکان لەبەرئەوە دەبێت ئەوە هۆکار بێت بۆ بونی ژمارەیەکی زۆر تر لـە پیاوان لە بواری تەلارسازی و ئەلکترۆنی و زانسـتی بیرکـاری لێخوڕینی ئوتومبیلدا.

Internet کاژاو غالی

چەند زانیارییەکی وورد دەربارەی (هەسارە بچوکەکان و کۆمەڵەی خۆرو خۆر)

سامان محەمەد جەمال
زانکۆی سلێمانی
کۆلیژی زانست

پێشەکی:

بێگومان گەردوون تێڕوانینی گرنگی لەلایەن زانا گەردووناسەکانەوە هەبوە، و مرۆڤیش لە هەر سەردەمێك دا بوو بێت بە بیریدا هاتووە کە ئایا ئەو زەوییەی لەسەری دەژی کەوتوەتە کوێی گەردوونەوە...؟ .. ئەو خۆرەی کە بەردەوام رووناکی دەدات بە زەوی کە گەورەترین سەرچاوەی ژیانە بۆ زەوی چییە...؟ .. ئەو ئاسمانە کە لە شەوی تاریکدا پڕە لە هەزاران و سەدان هەزار هەسارەو ئەستێرەی درەوشاوە تا چەند دوورن لە زەوییەوە...؟... و ئایا ژیان لەسەر هەر هەسارەیەکی دی جگە لە هەسارەی زەوی بەدی دەکرێت؟ .. ئەمانەو چەندەها پرسیاری دیکە بە درێژایی مێژوو لای مرۆڤ دروست بووە.

هەسارە بچوکەکان Asteroids

ئەم هەسارە بچوکانە لە بۆشایی گەردوون و کۆمەڵەی خۆردا بەدی دەکرێن، هەروەها وەك سەرچاوەیەکی مادەی خاو لە داهاتوودا سودیان دەبێت کە بە شێوەی مۆڵگە لە بۆشایی گەردووندا دەبینرێن. هەندێك لەو هەسارە بچوکانە هەڵگری ئاوێتەی کاربۆن و ئەگەری بوونی مادەی ئەندامی تیایاندا بەدی دەکرێت تێبینی کراوە لە هەندێکیاندا پێکهاتەی کیمیاییان لە پێکهاتەی کیمیای سەرەتایی دروست بوونی زەوی دەچێت.

هەسارەکان بەشێوەیەکی گشتی کراون بەدوو گروپی سەرەکییەوە:

1–ئەو هەسارانەی لەناو کۆمەڵەی خۆردان کە ئەمانە پێکهاتەیان (تایبەتمەندیان) ڕەقە (تا دێری Rocky) یان کانزایی (Metalic).

2–ئەو هەسارانەی کە لە دەرەوەی کۆمەڵەی خۆردان زۆربەیان پێکهاتەیان (تایبەتمەندیان) تەنێکی بەستوون (سەهۆڵی) وەك کلکدارەکان (دوورکەوتەکان).

زۆربەی هەسارەکان دەکەونە پشتێنەیەکەوە کە پێیان دەوترێت پشتێنەی سەرەکی هەسارەکان کە دەکەوێتە نێوان خولگەی هەسارەی مەریخ و خولگەی هەسارەی موشتەریەوە، هەروەها پشتێنەکانی دیکەی هەسارەکان دەکەونە ئەولای (پشتەوەی) خولگەی هەسارەی نیپتۆن.

ئەم تەنە ڕەقانە (Rocky) یان تەنە کانزایانە (Metalic) قەبارەکەیان لە ڕەینجی کەمتر لە کیلۆ مەترێك سێ‌جا و تیرەی

هەندێکیان دەگاتە هەزار کیلۆمەترێك ئەم هەسارانە بە بچوکترین هەسارە لە گەردووندا ناودەبرێن.

مێژووی دۆزینەوەی هەسارەکان لە لایەن مرۆڤەوە:

یەکەم هەسارە لە ساڵی 1801ز لەلایەن زانا گیوسیپ پازی (Giuseppe piazzi) تێبینی کرا گەردووناسە ئیتالیەکان ناویانا هەسارەی سیریس (Ceres).

تا کۆتایی ساڵی 1996 زیاتر لە خولگەی 7200 هەسارەی بچوك دۆزراوەتەوە لەوکاتەوە زیاتر لە 100000 سەد هەزار پۆلێنی بۆکراوە و زیاتر لە ملیۆنێك هەسارە لەناو کۆمەڵەی خۆردا تێبینی کراوە. و 95-90٪ ئەم هەسارانە دەکەونە ناو پشتێنەی سەرەکی دیاریکراوی خولگەکانی کۆمەڵەی خۆرەوە.

پێویستە ئەوەش بزانین کە زۆر بوونی ژمارەی هەسارەکان بەهۆی دۆزینەوەی وورد و تەرخانکردنی لێکۆڵینەوەی تەواو دەستەبەر دەبێت بۆ نمونە سیستەمێکی وەك سیستمی ڕێچکە هەسارە نزیکەکانی زەوی (NEAT) لە هاوای (Hawii) چەندەها لێکۆڵینەوەی ووردی لە بابەت قەبارەو پێکهاتەو ژمارەی هەسارە نزیکەکانیزەوی ئەنجامداوە.

لەلایەن لێکۆڵەرەوانی سەر زەوییەوە هەندێك لە هەسارەکان سەردانیان کراوە. هەروەها دەستەی گالیلۆ سەر بە ناسا (NASA) (ناوەندی لێکۆڵینەوەی بۆشایی و هەوایی ئەمریکی) گەیشتنە دوو پشتێنەی سەرەکی هەسارەکان سوڕانەوە بەدەوری هەسارەی موشتەریدا لە سەرەتای ساڵی 1990دا.

بێگومان هیچ ڕێگایەك نیە بۆ ئەوەی بتوانین سەردانی هەموو هەسارەکان بکەین بەڵام دەتوانین کە بڕیاری ئەوە بدەین بمانەوێت یەکێك لە هەسارەکان ببینین یان سەردانی بکەین.

پێویستە ئەوە بزانین کە زۆربەی هەسارەکان دەکەونە پشتێنەی سەرەکییەوە کە ئەویش دەکەوێتە نێوان خولگەی هەسارەی مەریخ و خولگەی هەسارەی موشتەریەوە کە بەنزیکەی سێ سەد بۆ شەش سەد ملیۆن کیلۆمەتر دوورە لە خۆرەوە.

ئەوەمان لە بیر نەچێت کە چەند گرۆپێك لەم هەسارانە خولگەکانیان نزیکن لە خولگەی زەوییەوەو ئەو گروپانە دەناسرێنەوە بەو هەسارانەی کە تاڕادەیەك قەبارەیان گەورەترە لە هەسارەکانی دی گەردووناسەکان چەندەها ڕێگەی جیاوازیان بۆ پۆلێنکردنی هەسارەکان بەکارهێناوە، بەڵام گرنگترین و بلاوترین پۆلێنکردن پشت دەبەستێت بە پێکهاتەی هەسارەکان بۆ پۆلێنکردن: سێ گرووپی سەرەکی هەیە:

1-جۆری (S) یان هەسارەی بەردەڵان (Stony) هەسارەی درەوشاوە پێکهاتەیان زۆربەی کانزای نیکل ئاسن و ئاسن، مەگنسیۆم سلیکایە.

2-جۆری (M)یان هەسارەکاندا کە پێکهاتەیان زۆربەی زۆری (نیکل-ئاسن) ە.

3-جۆری (C) یان هەسارەی کاربۆنی پێکهاتەی ئەم هەسارانە مادەی کاربۆنێن ئەمانە هەسارەی تاریکن هەمان پێکهاتەی کیمیای ئەستێرەی خۆریان هەیە بەڵام ئەم هەسارانە کەمی هایدرۆجین و هیلیۆمیان هەیە.

و زۆربەی هەسارەکان لە خولگەیەکی جێگیردان بەدەوری خۆردا. هەرچەندە هەندێك جار هێزی کێشکردنی هەسارەی موشتەری توانای کێش کردنی هەندێك هەسارەی هەیە لە دەرەوەی خولگەدا بە ڕێڕەوێکی نارێك و پێك ئاڕاستەیان دەکات لەناو کۆمەڵەی خۆردا.

لە ساڵی 1997ز دا دەستەی گالیلۆ گەیشتنە سەر هەسارەی (Ida) کە هەسارەیەکە تەنها تیرەکەی 56 km کم کە ئەم هەسارەیە هەیڤی تایبەتی خۆی هەیە کە تەنێکی بچوکە

تەنها 1 کم[3] لە قەبارەدا، هەسارەی Ida یەکێکە لەو هەسارانەی کە مرۆڤ لێکۆڵینەوەی تەواوی لەسەر کردووە.

شێوەو قەبارەیان:

1-جووت هەسارە (Binary Asteroid) هەندێك لە هەسارەکان تێبینی کراون تەنها تاك نین بەڵکو جووتن واتە دووانەن (بەمانایەکی دیکە واتە ئەو جووت هەسارەیە لە خولگەکەیاندا بەدەوری یەکتریدا دەسوڕێنەوە) بەڵام ئەمە جێگەی سەرسوڕمانی گەردوون ناسەکانە کە لێکدانەوەیان بۆ ئەم بارە تەنها هۆی لاوازی کێشکردنیان بۆیەکتری (جوتە هەسارە) لێك دەدەنەوە. بەتایبەتی ئەو هەسارانەی نزیك زەوین کە هەندێکیان بەشێوەی جووت تێبینی کراون.

2-شێوەی نائاسایی

هەندێك لە هەسارەکان تێبینی کراون شێوەیەکی سەیریان هەیە. بە پێی بیرو ڕای خەڵکی (گەردونناسەکان) ئەم هەسارانە شێوەیەکی گۆییان هەبووە بەڵام لە ڕاستیدا ئەم هەسارانە تەنها بەهۆی کیشکردنیانەوە ڕاکێشانیان بەهۆی تەنێکی بێگانەوە شێوەیەکی سەیریان وەرگرتووە. و سەیرو سەمەرەترین هەسارە لە گەردووندا تا ئێستا بینرابێت هەسارەیەکە لە پشتێنەی سەرەکی دا کە بە کیلۆپاترا ناوبراوە. ئەم هەسارەیە شێوەی ئێسقانی سەگی وەرگرتووەو درێژییەکەشی تەنها 220 کیلۆ مەترە.

کۆمەڵەی خۆر:

نیشانەی سەرەکی بۆ ناسینەوەی بونی نۆ هەسارەی گەورە کە بە خولگەی جیاواز بەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوە، ڕووبەڕوبونەوەی کۆمەڵەی خۆر بە هەسارەی (کلکداری) کۆچکردوو لە دەرەوەی کۆمەڵەی خۆردا بێگومان گەردوون ناسەکان هەمیشە بیریان لەوە کردوە کە ئەم زەوییەی ئێمە کەوتۆتە کوێوەی گەردوونەوە؟ کۆمەڵەی خۆری ئێمە دەکەوێتە ناو کەشکەشانەوە (Galaxy) ئەم کەشکەشانەی ئێمە دەبێتە چەند گروپێکەوە بچوکترین گروپ لەناو کەشکەشانەکەی ئێمەدا سێ جار گەورەترە لە 30 کەشکەشانی بچوکی دراوسێی ئەم کەشکەشان (Galaxy)ەمان.

کەشکەشانی ئەندرۆمیتدا (The Andromeda Galaxy) نزیکەی 209 ملیۆن ساڵی ڕووناکی لێمانەوە دوورە کە ئەمەش نزیکترین کەشکەشانی گەورەیە کە لە کەشکەشانی کۆمەڵەی خۆرەوە نزیك بێت.

کۆمەڵەی خۆر پێش 4.6 بیلیۆن ساڵ لەمەوپێش کاتێك بەهۆی پەنگ خواردنی گاز بە شێوەی دیسکێك دا کە ئەمەش وا دەردەکەوێت بەهۆی هێزێکی گەورەی دەرەکی توشی دارمانی کردبێت بۆ پێکهێنانی خۆر. و بەپێی باوەڕی هەندێك لە زاناکان چەند بەشێکی بچوك لە مادەی شێوە دیسکە گازیەکە دەستی بەساردبوونەوە کردووەو گۆڕاوە بۆ تۆپەڵی ڕەقەوە بوو، ئەم تۆپەڵە ڕەقانە تووشی بەیەکدا کێشان بوون لەگەڵ یەکتریدا کە ئەمەش بوەتە هۆی پێکهێنانی بارستایی زۆر گەورەی مادی. ئەم پەنگ خواردنی هەورە گازانە دەبێتە هۆی پێکهێنانی هەسارەی ناجێگیر کە سەرەنجام بە ساردبوونەوەیان بووە هۆی پێکهێنانی نۆ هەسارەی گەورە کە لە قەبارەدا زۆر گەورەن پێویستە ئەوەش بزانین کە لە سەروو ئەمانەوە بەهەمان شێوە هەسارەی (کلکدار) پێکدێت کە بە شێوەیەکی ئاسایی بە دەوری کۆمەڵەی خۆردا دەسوڕێنەوە.

خۆر بریتیە لە ئەستێرەیەکی زۆر گەرم کە دەکەوێتە سەنتەری کۆمەڵەی خۆرەوە، و تاکە بارستەیە کە تیشکی ڕوناکی دەدات بەدەوروبەری، و هەروەها خۆر گەورەترین کارکێشانی هەیە (کێش کردنی تەنێك بەلای خۆیدا) کە دەتوانێت کاربکاتە سەر هەموو هەسارەکانی دەوروبەری.

زاناکانی گەردووننناسی لە زەوییەوە تێبینی گۆڕانی سروشتی کۆمەڵەی خۆریان کردووە، و بە لێکۆڵینەوەی زانستی گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە بە سەردان کردنیان بۆ هەر هەسارەیەکی دی مرۆڤ تەمەنو کێشو قەبارەی دەگۆڕێت و ئەمەشیان روون کردووەتەوە بەهۆی جیاوازی پەستانی بەرگە هەواو کاریگەری کێشکردنی جیاوازی هەر هەسارەیەك بە دەوری خۆردا.

شیکاری تەمەن لە کۆمەڵەی خۆردا واتە لەسەر هەر هەسارەیەك:

زەوی خولگەکەی خۆی تەواو دەکات (واتە جاریك دەسوڕێتەوە بە دەوری خۆردا لەسەر خولگەی دیاری کراودا) بە ماوەی 365.26 ڕۆژ، و (107000) کیلۆمەتر دەبڕێت لە یەك کاتژمێردا. واتە یەك ساڵی زەوی 365.26 ڕۆژە.

بۆ پێشبینی کردنی تەمەنت کە ئەمەش ئاسانە بەهۆی دوو هاوکێشەوە دیاری دەکرێت:

هەنگاوی یەکەم: حیساب کردنی تەمەنت بە ڕۆژی زەوی.

هـەنگاوی دووەم: دیـاری کردنـی ئـەو هەسـارەیەی کـە دەتەوێت سەردانی بکەیت و دابەشکردنی تەمەنت (تەمەنت بە ڕۆژی زەوی) بەسەر ڕۆژەکانی ساڵی هەسارەی دیاریکراودا.

هەسـارەی زاوە (عـەتارد): یـەك سـاڵی عـەتارد=88 ڕۆژی زەوی.

هەسارەی ڤینۆس (Venus): یـەك سـاڵی ڤینـۆس = 225 ڕۆژی زەوی.

هەسـارەی بـارام (مـەریخ Mars): یـەك سـاڵی بـارام=687 ڕۆژی زەوی

هەسـارەی موشـتەری Jupiter: یـەك سـاڵی موشـتەری = 4343.5ڕۆژی زەوی

هەسـارەی کـەیوان (زوحـەل Saturn): یـەك سـاڵی زوحەل=10767.5 ڕۆژی زەوی.

هەسـارەی ئۆرانـۆس (uranus) یـەك سـاڵی ئۆرانـۆس = 30660 ڕۆژی زەوی

هەسارەی نیپتۆن (Neptune) یەك ساڵی نیپتۆن =60225 ڕۆژی زەوی

هەسارەی پلۆتۆ (Pluto) یەك ساڵی پلۆتۆ= 90885 ڕۆژی زەوی

بۆ نمونە ئەگەر تەمەنی کەسێك لەسەر زەوی 60 ساڵ بێت ئەوا تەمەنی هـەمان کـەس لەسـەر هەسـارەی مـەریخ بـەپێی ئـەنجامی شـیکاری بـە نزیکـەی 32 سـاڵ دەبێـت (واتـە 60×365.26 دابەشی ساڵی مەریخ کە یەکسانە بە 687 ڕۆژی زەوی) بـە واتایـەکی دی ئـەو کەسـەی 60 سـاڵ لـە تەمـەنی لەسـەر زەوی دەڕوات هـەمان تەمـەن لەسـەر هەسـارەی مـەریخ 32 ساڵ دەبات.

پێویستە ئەوە بزانین کە لە کۆمەڵەی خۆردا نۆ هەسارەی دیـاریکراو دەسـوڕێتەوە بـەدەوری خـۆردا لەشـێوەی سـوڕی هێلکـەیی زۆر گـەورەدا دا کـە پێـی دەوترێـت خولگـە هـەر هەسارەیەك خولگەی تایبەتی خۆی هەیە. مرۆڤ لەسەردەمی کۆنـدا تێبینـی یـان کـردووە کـە جووڵـەی هەسـارەکان و ئەسـتێرەکان بـە بـەردەوامی و لێکدانـەوەیان و ناسـینەوەی هـەندێکیان بـە تێپـەڕبوونی کـات سـەرنجی ڕاکێشـاون. کـە ئەمەش وای لە یۆنانیە کۆنەکان کردووە نـاوی تایبـەتی بـۆ هەسـارەو ئەسـتێرەکان دیـاری بکـەن. هـەروەها هەسـارەکان گـەورەترین تـەنی سـوڕاوەن لـە کۆمەڵـەی خـۆردا کـە درەوشـانەوەیان بـە تـەواوی دیـارە بەتایبـەتی لـە ئێوارانـی ئاسمان ساماڵدا کـە بـەفر ڕوپۆشـی زەوی گرتبێـت کـە ئـەو درەوشانەوەیەش بەهۆی دانەوەی تیشکی خۆرەوە دەبێت.

هەسـارەکان (هەسـارە گـەورەکان) لەلایـەن زاناکانـەوە دابەشـکراون بـە دوو گروپـی سـەرەکییەوە بەپشـت بەسـتن بەسیفەتی (تایبەتمەندی) فیزیاییەوە (سروشتیەوە).

1–ئەو چوار هەسارەیەی کە نزیکن لە خۆرەوە (عەتاردو ڤینۆس و زەوی و مەریخ) کە ئەمانە ناو دەبرێن بە هەسارەی ڕەقـە (بـەردی Rocky) کـە ئەمانـە بچوکـن لـە قـەبارەدا و هەموویان لە پێکهاتەدا بە نزیکەیی چوون یەکی پێك هاتەی زەوین.

2–ئـەو چـوار هەسـارەیەی کـە دوورن لـە خـۆرەوە (موشـتەری، زوحـەل، ئۆرانـۆس، نیپتـۆن) پێیـان دەوترێـت تۆپەڵە گازی زەبەلاح (gas giant) کە زۆربەیان شێوە ئەڵقەی گازی یان هەیەو ژمارەی مانگەکانیشیان زۆرە. ئـەم تۆپەڵـە گازە زەبەلاحانە زۆربەی پێکهاتـەی (هـایدرۆجین و هیلیـۆم و ئاوی بەسـتوو (frozen water) و میسانی ئەمۆنیۆم و یەکـە ئۆکسیدی کاربۆن)ن.

هەسارەی پلۆتۆ pluto بریتیە لە تەنێکی ڕەقی بچوکی لـە هـەموو هەسارەکان دوورترە لـە خۆر کـە پێشـبینی دەکرێـت زیـاتر کلکدارێکـی زەبـەلاح بێـت پێکهاتەکـەی لـە هـەمان پێکهاتەی کلکدارەکان بچێت و خولگەکەی تەواو جیاوازە لە خولگەی هەسارەکان و کلکدارەکانی دیکە.

ئەوەش ئاشکرایە کە هـەروەك زەوی زۆربـەی هەسـارەکان یـەك یـان زیـاتر لـە مـانگێك بـەدەوریاندا دەسـوڕێتەوە تەنـها هەسارەی عەتاردو ڤینۆس مانگیان نییە.

ئەستێرەی خۆر (The Sun)

بۆیـە پـێ‌ی دەوترێـت ئەسـتیرە چونکـە پێـك هـاتووە لـە تۆپـەڵێکی گڕگرتـوو کـە ووزەیـەکی زۆر بـەتوانای هەیـە کـە ووزەکەی دەگاتـە هـەموو ناوچـەکانی کۆمەڵـەی خـۆر بـەبڕو تینی جیاواز، هـەر بۆیـە تیشـکەکەی دەگاتـە زەوی و کـاتی دیاریکراو بۆ گەیشتنی تیشکی خۆر بۆ زەوی 8.3 خولەکە ئەمـەش ئەوە دەگەیـەنێت کە زەوی نزیکـە لـە خۆرەوە لـەچاو هەسارەکانی دیکەدا (هەندێکیان).

خۆر بەپێی ئاراستەی مێژوو چەندەها ناوی لێنراوە لەوانە یۆنانیە کۆنەکان پێیان ووتووە هێلیۆس (Helios) هەروەها رۆمانیەکان ناویان ناوە سۆل (Sol) وایان خەملاندوە کە خۆر لەسەر خولگەیەکی دیاریکراو بە دەوری زەوی‌دا دەسورێتەوە ئەم بیرو رایە تا سەدەی ناوەراست باو بووە.

یەکەم زانا پێشنیاری کرد کە زەوی بە شێوەیەکی راست‌و دروست لەسەر خولگەیەکی تایبەتی بە دەوری خۆردا دەسورێتەوە لە سەدەی شانزەدا بوو ئەویش زانا نیکۆلاس کۆپەرنیکۆس (Nicolaus Copernicus) بوو. هەرچەندە سیستەمی کۆمەڵەی خۆر لەدوای چەند ساڵێك لەم پێشنیارە لێك نەدرابووەوە، بەڵام هەندێك لە زانایانی گەردووناسی لەوانە گالیلۆ Galileo رازی بوو بە پشتگیری کردنی ئەو بیرۆکەیە (بیرۆکەی سیستەمی کۆمەڵەی خۆر) بەهاتنی زانای بەناوبانگ نیوتن Newton ئەم بیردۆزە فراوان بوو ئەویش بەدانانی رێساو شێوگی تەواو بە ناوی یاسای جوولە لەلایەن زانا نیوتن کە ئەمەش بیردۆزێکی سەرکەوتوو بوو بۆ لێکدانەوەی جووڵەی سیستەمی کۆمەڵەی خۆر.

ئێمەی مرۆڤ لەسەر زەوی بە تەواوەتی پشت دەبەستین بەسەرچاوەی ووزەی خۆر کە ئەم ووزەیەش بەرهەمدێت کاتێك گەردیلەکانی هایدرۆجین لەناو خۆردا یەکدەگرن بۆ پێکهێنانی گەردیلەی هیلیۆم بەپێی لێکۆڵینەوەی زاناکان خۆر بڕی 4 ملیۆن تەن هایدرۆجین لەهەر چرکەیەکدا کاردەکات کە ئەمەش بڕێکی زۆر گەورەیە و بڕی ئەو ووزەیەی کە بەرهەم (دەرهاتوو) دێت لە خۆرەوە خەملێنراوە بە 386 بلیۆن میگاوات. هەر بەهۆی تیشکە بەهێزەکەی خۆرەوە دوورترین تەن لە ئاسماندا دیارە.

پێکهاتەی خۆر کە سەرچاوەیەکی ووزەی بەتوانا دەبەخشێن بە کۆمەڵەکەی خۆر وەك هەر تۆپەڵە گازێکی زەبەلاح کە ئەم گازانە لەناو خۆردا (خۆر پێکدێنن) بەخێرایییەکی زۆر دەسورێنەوە بە دەوری تەوەرەیەکی دیاری کراودا کە سورانەوەکەیان جێگیرنیە بەڵام ئەم کردارە روودەدات بەخێرایی جیاواز لە نێوانی جەمسەرەکان‌و هێڵی کەمەرەیی خۆر بەقوڵایی جیا ئەم جیاوازییە بەهۆی بواری موگناتیسی خۆرەوە دەبێت کە لە سەرەتادا گۆڕانی هێواشی چوونەوەیەك لە نێوان جەمسەری باکوورو باشووری خۆر دەست پێدەکات لە کاتێکدا ئەم کەیسە (حاڵەتە) بەرەبەرە رووەو ئاڵۆزی دەچێت دواتر تووشی دارمان‌و تێکشکان دەبێت کە ئەمەش بەهۆی گۆڕانی جەمسەری باکورو باشوری خۆرەوە دەبێت دواتر ئەم کردارە لەناو خۆردا دەست بە دووبارەنەوە دەکات و خولێکی تەواوی خۆر 22 ساڵی زەوی دەخایەنێت کە دوای ئەوەی جەمسەری باکوری خۆر دەگەرێتەوە باری بنەرەت.

بێگومان گەردووناسەکان بیریان لەوە کردووەتەوە کەبەرەو بۆشایی گەردوون بەرەو جێیەکی مەبەست بەرێ بکەون لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەن ئەمەش تارادەیەك هیوای تیا بەدی دەکرێت بەڵام گەشتی مرۆڤە بۆ خودی خۆر مەحاڵە لە کاتێکدا گەورەترین کۆسپ گەرمییە بەهێزەکەیەتی کە ئەویش لەسەر رووی خۆر گەرمیەکەی دەگاتە 5500 پلەی سیلیزی ئەمەش گەرمییەکی زۆر زۆر کەمە بە بەراورد لەگەڵ کاکڵەی (Core) خۆردا کە گەرمیەکەی دەگاتە 15.6 ملیۆن پلەی سیلیزی.

هەرکەسێك بیەوێت نزیك بێتەوە لە خۆر پێویستە بەئاگابێت‌و خۆی بپارێزێت لە تیشکە بای بەهێزی خۆر (Solar Wind) واتە ئەو تیشکەی بە ووروژم بەرەو رووی دێت کە بریتیە لە تەوژمێ تەنۆلکەی بارگاوی کە تێپەردەبن بەخێرایی 450 کم لەهەر چرکەیەکدا ئەم تیشکە بایە زۆر بەهێزو خێرایە کە توانای گوێزانەوەی شەپۆلە رادیۆییەکانی هەیەو گەیاندنیان بە زەوی، ئەم تیشکە بایە گەورەترین کاریگەری هەیە لە سەر کەشتی ئاسمانی کە نزیك بێتەوە لە خۆر.

Internet

بەرزە پەستانی خوێن لە لای چینیەکان

وولاتی چین یەکەم دەوڵەتە لە جیهاندا کە زۆربەی هاولاتیانی تووشی نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن بوون دوای ئەوەی ژمارەیان بەرز بۆوە بۆ (130) ملیۆن کەس. ئامارێکی تەندروستی لە (پکین) بە رەسمی ئامارژەی داوە کە کۆمەڵێك لە پزیشکیە ئەوروپیەکان‌و ولایەتە یەکگرتووەکان‌و ئوستراليا لەگەڵ پزیشکە چینیەکان رازی بوون بە ئەنجامی ئەو ئامارە کە لە (15) شارو بنکە لە چین دا کراوە بە بەشێك لەو شارو بنکانە ئەوانەی کە تەمەنیان بەسەرچووە لە نێوان 35 75 ساڵیدایە تووشی نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن بوون‌و رێژەی پەستانی خوێن بەرزبۆتەوە لە (27.2٪) لە کۆی ژمارەی دانیشتوان کە نزیکەی ملیارێك‌و سێ سەد ملیۆن کەسن.

پزیشکییە چینیەکان ئامارژەیان بە رێژەی توشبوانی بەرزە پەستانی خوێن لە شارەکەدا داوە کە بەرز بۆتەوە بۆ (30) ملیۆن لە ساڵی 1960 بۆ (94) ملیۆن لە ساڵی 1991 و بۆ (130) ملیۆن لە ساڵی 2001دا.

ئا: بەناز ئیبراهیم مەعروف لە (أتحاد الاماراتی)ەوە

سێکس و
کیمیای سروشتی مرۆڤ

پەرچڤەی: **سەرهەند قەرەداخی**

لە جەستەی مرۆڤدا رژێنی زۆر بچوك بچوك هەیە کە دەردراوەکانی خۆیان ڕاستەوخۆ دەکەنە ناو لولەکانی خوێنەوە، بەم رژێنانە دەوترێت کوێرە رژێنەکان Endocrine glands، و بە دەردراوەکانیشیان دەوترێت هۆرمۆنەکان، هەریەك لەم رژێنانە وەك کارگەیەکی کیمیاوی وان، کەرەسە سەرەکیەکانیان لە خوێنەوە وەردەگرن کە بە بڕی زۆر بۆیان دەچێت، و لەو مادانەش ئەو پێکهاتووە کیمیاویە تایبەتانە دروست دەکەن، کە ڕاستەوخۆ دەیانکەنەوە ناو خوێن و کاریگەری دەکەنە سەر پێکهاتەی لەش و چالاکیەکانی تارادەیەکی زۆر، ئەم دەردراوانە تەندروستی مرۆڤ و هێزی و سەرکەوتنی لە ژیاندا دیاری دەکەن، و هێڵی ڕەفتار و خەسڵەتە جەستەیی وئەقڵی و هەڵچونیەکانی دەکێشن.

زۆربەی ئەو رژێنانە کاریگەرییەکی چالاکیان لەسەر ژیانی سێکسی مرۆڤ هەیە، و هەر هەموشیان پێکەوەو بە گونجاندنێکی تەواو کاردەکەن، چونکە هەریەك لەو رژێنانە کار دەکاتە سەر هەموو رژێنەکانی دی، لەبەرئەوە ئەگەر هەر یەکێکیان تێکچونێکی کەمی تێکەوت ئەوا دەبێتە هۆی تێکچونی سەرتاپای کۆئەندامە رژێنەکە، لەمەشەوە نیشانەی کۆمەڵە نەخۆشیەك، یا چەند بارێکی ناسروشتی لە مرۆڤەکەدا چ لە بارەی جەستەیی یا لە بارەی دەرونیەوە تیایدا دەردەکەوێت.

خاسیەتەکانی هەموو منداڵێك لە هێلکەیەکی دایك و تۆوێکی باوکەوە پەیدا دەبێت، هەموو هێلکەیەك 23 کرۆمۆسۆمی تێدایە، و هەر کرۆمۆسۆمەش بەسەدان جینی لەسەرە کە خەسڵەتەکانی دایکەکەیان هەڵگرتووە، بەهەمان شێوەش هەر تۆوێك 23 کرۆمۆسۆمی تێدایە کە هەموو سیفەتەکانی باوکەکەیان هەڵگرتووە، لە کاتی پیتاندن دا هەردوو کۆمەڵە خەسڵەتەکان یەکدەگرن و لە یەکدا دەتوێنەوە، و لە ئەنجامی ئەم توانەوەو تێکەڵ بوونەوەیەدا منداڵێك دێتەکایەوە کە بە تەواوی خەسڵەتی جیا

بەخۆی تێدایە، و هەرگیز ڕوونادات دوو مرۆڤ بێتە دنیاوە، و هەمان خەسڵەتەکانی یەکتریان هەبێت (جگە لەدوانەی لێکچو کە لەیەك هێلکەو یەك تۆوەوە پەیدا دەبن).

هەرچی خەسڵەتە سێکسیەکانیشە لە جووتێك لەو کرۆمۆسۆمانەدا هەڵگیراون، بەو جووتە کرمۆسۆمە دەوترێت توخمە کرۆمۆسۆم، کە لە نێردا (Xyو لە مێدا (XX)ە.

خەسڵەتەکانی مێ لە کرۆمۆسۆمی (X)دا هەڵگیراون، ئەگەر تۆوەکەش هەر (X)دا هەڵگرتبوو ئەوا کۆرپەلەکە مێ دەبێت واتە (XX)، بەڵام ئەگەر تۆوەکە (Y) هەڵگرتبوو ئەوا کۆرپەلەکە نێر دەبێت واتە (Xy).

هەروەها پێکهاتە و سیفەتەکانی هەریەك لە ڕژێنەکانی

مرۆڤ هەر ئەو کرۆمۆسۆمانە دیاری دەکەن، هەندێك کەس بە تەواوی ڕژێنەکانیان چالاکە، کەچی لە هەندێکی دیدا زۆر سستن، لە نێوان هەردوو ئەم دوو کۆمەڵەیەدا ژمارەیەکی بێ کۆتایی مرۆڤی دی هەن کە پلەی چالاکی ڕژێنەکانیان جیاوازە و هەر هەموشیان کرۆمۆسۆمەکان دیاریان دەکەن.

سەرەڕای کاریگەری بۆماوە، شێوازی ژیانیش کار لە چالاکی ڕژێنەکان دەکەن و ئاڕاستەیان دەکەن بەرەو دروستی یا نەخۆشی، وەك خۆراك، ژینگە، پەروەردە، ئەو نەخۆشیانەش کە مرۆڤ توشیان دەبێت.

ڕژاوەکانی ئەم ڕژێنانە کاریکی ڕاستەوخۆ دەکەنە سەرخۆیە کۆئەندامی سەمپەساوی و دەماخ و هەموو مەڵمەبندە دەمارییەکانی دیٚ، هەروەها لە سەر هەموو کۆئەندامەکان و ئەندامەکانی دیکە، کە هەندێکیان چالاك و هەندێکیان سڕ دەکەن.

با دوو نمونە بهێنیتەوە:

ڕژێنی ئەدرینالین و هانی زۆر ڕژاندنی دەدەن، ئەمەش دەبێتە هۆی هاندانی خانە دەمارییەکان و هەستداریەتیان بۆ کاریگەرییە دەرەکیەکان زیاد دەکات، هەروەها دەبێتە هۆی دەرپەڕاندنی خرۆکە سورەکان بۆ ناو خوێن لەگەڵ مادە شەکریەکاندا بە بڕێکی زۆر بۆئەوەی بە خێرایی بسوتێت و وزە بە لەش بدات، ئەمەش بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی هەر حاڵەتێکی کتوپڕیە کە لە ژینگەکەدا ڕوودەدات.

ئەدرینالین کاریکی گەورە دەکاتە سەر سەمپەساوییە دەمار و سەر سەنتەرە دەمارییەکانی دی، ئەگەر ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە لە خوێندا زۆر بوو، ئەوا پێنج هەستەکە چالاك دەکات، و مێشك ساف دەکات، و دڵ بەخێرایی لێ دەدات و سوڕی خوێن چالاك دەبێت و هەناسەدان خێرا دەبێت.

پەیوەندی ڕژێنی ئەدرینالین بە باری دەرونیەوە بەهێزە، چۆن مادەی ئەدرینالین دەبێتە هۆی دەرکەوتنی حاڵەتێکی هەڵچون لە دەرەون و جەستەدا، ئاوەهاش ئەگەر هەڵچونەکان رویان دا کار دەکەنە سەر زیادکردنی چالاکی ڕژێنەکەو بە بڕیکی زۆر هۆرمۆنەکە دەکاتە ناو خوێنەوە.

1–منداڵ پێش باڵق بوونی هەردوو ڕژێنی (کاژە ڕژێن و سایمەسە ڕژێن (Pineal and Thymus glands) تیایدا چالاکە، بەڵام کاتێك دەگاتە تەمەنی رەسیوی هاوسەنگی دەردراوی ڕژێنەکانی دەگۆڕێن، دەردراوەکانی ڕژێنە سێکسیەکانی وەك گونەکان لە نێرداو هێلکەدانەکان لە مێدا دەست دەکەن بە ڕژاندن، ئەوکاتە هەردوو ڕژێنەکەی پێشوو (کاژەڕژێن و سایمەسەڕژێن) دەپوکێنەوە، یا زۆر بچوك دەبنەوە، ئەگەر ئەم گۆڕانە ڕوونەدات، ئەوا مرۆڤ گەلێك لە خەسڵەتەکانی منداڵی تێدا دەمێنێتەوە، چ لە بارەی جەستەیی چ لەبارەی ئەقڵیەوە، هەروەها ئەندامەکانی زاوزێی بە پێ نەگەیشتوی دەمێننەوە.

2–ئەگەر بڕی هۆرمۆنە سێکسیەکان لەناو خوێندا تا ڕادەی تێربوون لە خوێندا زۆربوو، ئەوا کار لە مەڵبەندە هەستیارەکانی ناو مێشك دەکەن، و دەیانخەنە سەر باری هروژاندن هەر کە دیمەنێکی دەرەکیان دی، وەك دیمەنی جوان یا ئاوازێکی دڵ ڕفێن هتد..

لە لایەكی دیكەوە سەنتەرە دەماخیەكان، كاتێك بەرهاندەرە سێسكیەكان دەكەون، هەندێك پەرچەكرداری دەمارییان تیادا ڕوودەدات، و لە ئەنجامدا چالاكی ڕژێنەكان زۆر زیاد دەبێت بەم شێوەیە دەبینین، چالاكی هەردوو كۆئەندامی دەمار و كۆئەندامی ڕژێنەكان پێكدا چوون و پێكەوە كاردەكەن، و كاریگەریشیان لەسەر یەك وەك ئەڵقەی زنجیرەیەكە، هەر یەكێكیان پچڕا، هاوسەنگی هەر هەموویان تێك دەچێت.

لێرەدا بەباشی دەزانین زۆربە كورتی كاری گرنگترین كوێرە ڕژێنەكان ڕوون بكەینەوە:

ڕژێنی دەرەقی Thyroid gland:

دەكەوێتە ملەوە، نزیك سێوی ئادەم، درێژییەكەی نزیك 5سم و پانیەكەی 3سم دەبێت، ئەم ڕژێنە هۆرمۆنێك دەردەدات پێی دەڵێن (سایرۆكسین Thyroxin) ئەم هۆرمۆنە 65٪ی ئایودین تێدایە، كاریگەری ئەم هۆرمۆنە لەسەر زیرەكی مرۆڤ و چالاكیەكانی بیرو پێچاوپێچی دەماخ، و ئاڕاستەكردنی ڕەفتارو دروستكردنی كەسێتی زۆر گەورەیە.

بروایەكی زۆریش هەیە بەوەی كە ئەم هۆرۆنە پەیوەندییەكی ڕاستەوخۆی بە ژیانی سێكسی مرۆڤ و مێشكیەوە هەیە، و بەتەواوی ئەوەش لە ئاڕاستەكردنی حەزو مەیلە سێكسیەكان و دەركەوتنیاندا دەردەكەوێت.

ژێر مێشكە ڕژێن Pituitary gland

دەكەوێتە ژێر مێشكەوە، لەسێ بەش پێكهاتوە، بەشی پێشەوە بەشی دواوە، ئەو بەشەش كە لە نێوانیاندایە هەر یەكێك لەم بەشانە هۆرمۆنی تایبەتی خۆی دەرژێنێت كە كاریگەرییان جیاوازە، ئەم ڕژێنە یارمەتی دەركەوتنی سیفەتەكانی باڵق بوون و پێگەیشتنی سێكسی مرۆڤ دەدات، و هانی غەریزەی زاوزێ و چالاككردنی دەدات، هەروەها سۆزە نەرمەكانی مرۆڤ چالاك دەكات، و توانای بیركردنەوەو زیرەكی و توانا ئەقڵیەكانی دەدات، هەروەها كاریگەرییەكی ڕاستەوخۆشی لەسەر ڕژێنەكانی دیكە هەیە وەك ڕژێنی دەرەقی و ڕژێنی ئەدرینال و ڕژێنەكانی سێكس.

ڕژێنی ئەدرینالین Adrenal gland

پێی دەوترێت سەرە گورچیلە ڕژێن Suprarenal gland چونكە ڕاستەوخۆ دەكەونە سەر گورچیلە، هەریەكەیان لەسەر گورچیلەیەك، هەریەك لەم ڕژێنانە لە دوو بەشی سەرەكی پێكدێن، توێكل، و كرۆك، توێكل مادەیەك دەرێژێت پێی دەوترێت ئەدرینالین، بریتیە لە هۆرمۆنێكی زۆر كاریگەر، و زۆر كار لە ژیانی مرۆڤ دەكات و زاڵە بەسەر هەڵچوون و ژیانی سۆزداریدا.

هەموو هەڵچونەكان بە هەموو جیاوازییەكانیەوە، و هەموو هروژاندنەكانی وەك ئازار و ترس و دڵەڕاوكێ و تۆقاندن و هتد.. دەبنە هۆی چالاك كردنی ئەدرینالین، هەموو هێزە جەستەیی و غەریزییەكان چالاك دەكات بۆ هەموو كاتێكی كتوپڕی.

توخمە ڕژێنەكان: Sex glands

گرنگترین توخمە ڕژێنەكانی پیاو گونەكانیەتی، و هی ژنیش هێلكەدانەكانی، ئەم ڕژێنانە سەرەڕای دروستكردنی تۆو و هێلكە، گەلێك هۆرمۆن دەرێژن كە ڕاستەوخۆ پەیوەندییان بە كاری زاوزێوەیە.

ئەگەر پێش بلوق بوون كوڕ خەسێنرا، ئەوا هیچ خەسڵەتێكی سێكسی تیا دەرناكەوێت. و ئەندامە سێكسیەكانی زۆر بەلاوازی و بچوكی بی گەشەكردن دەمێننەوە، و لە ڕوكاریشدا هیچ نیشانەیەكی ڕیش یا سمێڵ دەرناكەوێت و دەنگیشی وەك دەنگی منداڵ دەمێنێتەوە، و ماسولكەكانیشی زۆر بە لاوازی دەمێننەوە، و توانای ئەقڵیشی لاواز دەبێت.

هەرچی ژنیشە، ئەگەر پێش بلوق بوون، هەردوو هێلكەدانەكەی دەرهێنرا، ئەوا ئێسكەكانی حەوزی گەشەی سروشتی ناكەن، و مەمكەكانیشی بە بچووكی و ناكامی دەمێننەوە، لە دەموچاویشدا توك دەردەكەوێت و دەنگیشی

زۆر هێواش و گڕدەبێت و نیشانەکانی گێلی و لاوازی بیرکردنەوەی تێدا دەردەکەوێت.

سەرەڕای ئەمانە، نێرەی خەساو نیشانەکانی مێیەتی لەسەر دەردەکەوێت، بە پێچەوانەشەوە مێ لە هەردوو بارەکەدا نیشانەکانی منداڵی و ڕوخسارەکانیان دەمێنێتەوە.

ڕژێنەکانی زاوزێ پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بەسەر پاڵنەرە ئارەزوو هروژاندنە سێکسیەکانەوە هەیە کە فرۆیدییەکان پێیان دەڵێن وزەی لیبدی (libido).

زاناکان گەلێك تاقیکردنەوەیان لە سەر ئەو گیانەوەرانە کردوە کە گون یا هێلکەدانیان دەرهێنراوە، بۆیان دەرکەوتووە کە هەموو خەسڵەتەکانی سێکسی و ئارەزوی سێکسیان لە دەست داوە، لە پاشدا دەردراوی هۆرمۆنە سێکسیەکانیان تێ کردون بینیویانە سەر لەنوێ خەسڵەتە سێکسیەکانیان بۆ گەڕاوەتەوە.

لەوەی سەرەوە دەردەکەوێت:

یەکەم: نێریەتی و مێیەتی بەندە بە بنچینە کیمیاوییەکانەوە، ئەوانەش دەردراوەکانی کوێرە ڕژێنەکانن.

دووەم: نێرییەتی و مێیەتی دوو ڕوخسارن لەبەر ئەنجامی کارلێکە هەمە چەشنەکانی دەردراوە ڕژێنیەکانی ناوەوەی جەستەوە پەیدا دەبن.

سێیەم: هیچ مێیەکی پڕ بەپڕ و تەواو هیچ نێرێکی لەسەدا سەد نیە، بەڵکو هەر کەسێك تیکەڵەیەکی لە خەسڵەتەکانی هەردوو توخمەکەو تێکەڵێك لە دەردراوە ڕژێنە هاوبەشەکانی هەڵگرتوە، بەڵام کوڕ خەسڵەتەکانی نێرییەتی تیایدا زاڵترە لەمێ، و بەپێچەوانەشەوە کچ خەسڵەتەکانی مێی زیاترە.

پێکهاتەی مێ بەندە بە دەردراوەکانی هێلکەدان و کرۆکی ئەدرینالین و بەشی دواوەی ژێر مێشکە ڕژێنەوە، هەرچی پێکهاتەی نێریشە بەندە بە دەردراوەکانی گون و توێکڵی ڕژێنی ئەدرینالین و بەشی پێشەوەی ژێر مێشکە ڕژێنەوە.

هەرچی دەردراوە هۆرمۆنیەکانیشە، وەك ڕێخەرو ئاڕاستەکەری غەریزەی سێکسی ژن و پیاو کاردەکەن.

بۆ نمونە: لە گیانەوەراندا هەر کە لە وەرزی بەهاردا ژێر مێشکە ڕژێن وریا بوەوە، کاریگەرییە دەردراوەکانی زیاد دەکات، و بەوەش ڕژێنە سێکسیەکان وریا دەبنەوەو چالاکی خۆیان دەکەنە چەندجارە، ئەوکاتە چالاکیە غەریزییە سێکسیەکان دەگەنە ئەو پەڕی، و حەزەکان زیاد دەکەن، و مێ بەدوای نێرو نێریش بەدوای مێدا دەگەڕێن، هەموو ئەمانە بەهۆی دەردراوی ڕژێنەکانەوە دەبێت لە پێناوی خۆشەویستیدا و بۆ پاراستنی ژیان لەسەر ڕووی زەوی.

لەناوچوونی جۆرەکان هەڕەشە لە هەسارەکەمان دەکات

یەکێك لە شارەزایانی ژیانی دەشتەکی ئاگاداری کردینەوە کە لە ناوچوونی زۆر لە زیندەوەران هەڕەشە لە هەسارەی زەوی دەکات.

دکتۆر ریچارد لیکی، سەرۆکی ئیدارەی گشتی پێشووی کینیاو بەڕێوەبەری کەرتی ژیانی کێوی لەو وولاتەی ئەفەریقادا ووتی: جیهان سالانە لە نێوان پەنجا هەزارو سەد هەزار جۆری زیندەوەرانی لەدەست دەچێت. هەروەها ڕێژەی لەناوچوونی جۆرەکانی دوو هێندەی ئەو بڕیەکە شارەزایان چوار ساڵ لەمەوبەر مەزەندەیان کردبوو.

دکتۆر لیکی ئەوەشی ڕوون کردەوە کە ڕێژەی لەناوچوونی جۆرەکانی بەو شێوەیە لە پێش شەستو پێنجملیۆن ساڵەوە لە زەویدا ڕووی نەداوە، کاتێك دایناسۆڕەکان لەناوچوون.

لەو کۆنگرەیەی ئەمساڵ لە کیب تاونی باشوری ئەفریقادا بەسترا ووتی: ئێمە بەم شێوەیە لە وانەیە لە حاڵەتی لەناوچوونی بە کۆمەڵ نزیك بووبینەوە هەروەك لەمەو پێش ڕووی داوە.

بەڕای دکتۆر لیکی چاوێك بە ژینگەدا بهێنرێت بەو پێیەی کە مافێکی سەرەکی مرۆڤە، و دامەزراندنی دەزگای پاراستنو مانەوەی ژیانی ئەو کێوییانەی کە تیایدا پێویستییەکی لەڕادە بەدەرە.

دکتۆر لیکی ساڵی 1997 لە کۆبوونەوەی ولاتانی یەکگرتوو دەربارەی پەیمانی دەولەتی بۆ بازرگانی کردن بەو جۆرانەی کە خەریکە لەناو دەچن کۆمەلێك خەملاندنی پێشکەش کرد کە زۆر کەمتر بوو دەربارەی شێوەی لەناوچوونی بوونەوەرەکان.

ووتی: لەبەرئەوەی ئێمە ژمارەی زیندەوەرانی سەر زەوی نازانین بەشێوەیەکی وورد بۆیە مەترسی لەناوچوون فەرامۆش دەکەین. بەڵام زانایان وای دەبینن کە ژمارەیان لە نێوان دە ملیۆنو سەد ملیۆن جۆر زیندەوەردایە. و دکتۆر لیکی ئەرکی لەناوچوونی جۆرەکانی خستەسەر شانی ئەو چالاکییانەی کە مرۆڤ ئەنجامیان دەدات.

وتیشکی خستە سەر ئەوەی ئەگەر تێکچوونی ئێستای ژینگە ڕانەوەستێنرێت ئەوا جیهان بە یەکجاری نزیکەی 55٪ی زیندەوەرانی لەماوەی (50 100) ساڵدا، لەدەست دەدات.

و دکتۆر لیکی لەم بارەیەوە بەردەوام بوو ووتی: لە کۆنیشدا بەهەمان شێوە ژمارەیەکی زۆری زیندەوەر لەناو چووە کە ئەم ڕووداوانە کاریگەریەکی زۆر خراپیان لەسەر ئەو جۆرانە بەجێ هێشتووە کە لەناوچوون.

ئەو ڕاپۆرتەی کە لە مایسی ڕابردوودا لە هەردوو وەکالەتی پسپۆڕ لە کاروباری ژینگەییدا دەرچوو ئاماژەی دا کە لە جیهاندا ژیانی کێوی زۆرتر ڕووبەڕووی لەناوچوون دەبێتەوە لەوکاتەی کە دایناسۆڕەکان لەناوچوون.

بە پوختەی ڕای چوارسەد زانا کە لە مۆزەخانەی مێژووی سروشتی لەنیویۆرك ئەنجام درا لە ساڵی 1989 دا وایان دانا کە زەوی دوچاری مەترسی لەناو چوونی بە کۆمەڵ دەبێتەوە.

بەڕای زۆربەی زاناکان ئەم دیاردەیە بۆ چالاکی مرۆڤ دەگەڕێتەوە بە تایبەتی بۆ لەناو چوونی ڕووەكو ژینگەی گیانەوەران.

لوتفیە Internet

پاراسایكۆلۆژی

عەلی ئەحمەد

ئایا زانستێكی چـــاوەڕوانكراوە یـــان ئەفســـانەیەكی زانستییە؟

پاراســـایكۆلۆژیا زانســـتێكە لـــە دیـــاردە سروشـــتییە لـــە ئاسابەدەرەكان دەتوێژێتەوەو هـەوڵ دەدات شیكردنەوەیەكی زانستی بۆ بدۆزێتـەوە، كـەوابێت ئایا زانسـتی ئەفسـانەكان یان تەنیا زانستێكی نا ئاساییە؟!

پاراسایكۆلۆژیا وەكو ووشە بە مانای لە زانستی ئەودیو دەروون، دێـت، هــەر لـە كۆنـەوە مـرۆڤ سـەرنجی لـە بوونـی هەندێك توانای شاراوەی خۆی داوە، وەك: دوورە سۆسە یان پـەیوەندی نێوان دوو ئـەقڵ، روونــی بینـین و بیسـتن، توانـای جووڵاندنی شت بە بیروبیركردنەوە،پێشبینی كردن یان بڕینی ڕابردوو و ئایندە، دۆزینـەوەی شوێنی ئـاو یـان كانزاكـان لــە زەویـدا، هـەبوون لـە دوو شوێندا و لـە یـەك كـاتدا، كاریگــەری ئەستێرەكان و هەروەها چوونە دەرەوە لە جەستە.

لەلایـەن دوو كۆمەڵـەوە كێشمەكێش لەسـەر ئـەم تواناكانـە كراوە، كۆمەڵێكیان كە خۆیان بە خاوەنی دەزانن، فاڵگرەوەو ساحیرەكانن، ئەوانەی خەڵك بە چاوێكی سووك و ڕقەوە لێیان ڕوانیون و بە شێوێنەری ڕاستیەكان لە قەڵەمیان داون، ئەوەی بـەو كارانەشـەوە خـەریك بـوو سـووكی و شـوورەیی جێگـەی بوو. بەڵام كۆمەڵەكەی دیكەیان سۆفیگەران و لە خواترسان و خاوەن بینایی بەناوبانگەكان بوون كە ئەم ڕێگـەیەیان بڕیوەو توانا شارەواكانیان بوژاندۆتـەوەو لەلایـەن بنكە بەرزەكانـەوە ڕاپرسییان پێكراوە، بـەدرێژایی مێـژوو ئـاوا بـووەو هـەر بـە مۆرك و ئـەزموونی تاكە كەسـی ماوەتـەوە، واتـا دەزگایـەكی نـــەبووە تـــاوەكو ســـاڵی (1882ز)، كۆمەڵـــەی (كەمـــبردج)ی بـەریتانی لـە شـوباتی (1882)دا (كۆمەڵــەی تۆژینــەوەی لــە ئاسابەدەر)یان دامەزراند، یەكەم سـەرۆكی ئـەم كۆمەڵەیە كە ناوێكی دیارە لە كۆمەڵگـەی ئـەكادیمیدا (هـنری سید گویك- Henrysidgwick) ی مامۆسـتای فەلسـەفە بـوو لــە زانكــۆی (كەمبردج)دا، ئامـانجی ئـەو كۆمەڵەیـە هـەروەك لـەو ڕاپۆرتـەدا باسی دەكات كە ساڵی دامەزراندنی بڵاوبۆتەوە، بریتی بوو لە تۆژینەوەی دیاردە لە ئاسا بەدەرەكان و ڕۆحییە جیاوازەكان بەبێ هیـچ بڕیـار و دانراوێكـی پێشـتر، واتـە خـودی لایـەنی ڕۆحی خۆی هێزو توانا بە زانستەكە دەبەخشێت تاوەكو بە ووردی لە دیاردە سروشتییە جیاوازەكان بتۆژێتەوە.

لە ئاكـامی ئـەم بایـەخ پێدانـەدا (كۆمەڵـەی ئـەمریكی بـۆ تۆژینـەوەی لـە ئاسـابەدەرەكان) لـە ویلایـەتی بۆسـتن سـاڵی

(1885) دامەزرا و چەندین کەسی ناوداری لە دنیای زانستەکەدا خستە ڕوو، وەك دەروونناسی بەناوبانگ (ولیەم جیمس). دامەزراندنی هەردوو کۆمەڵەی بەریتانی و ئەمریکی پاڵنەرێکی سەرەکی بوون بۆ گرنگیدان بە دیاردەکانی پاراسایکۆلۆژیا، بەڵام ئەو دیاردانە هەتا پاش چل ساڵ نەخرانە ژێر تۆژینەوەی چڕو بەردەوامی زانستییەوە، لە ساڵی (1927)دا دەروونناسی کۆمەڵایەتی (ولیەم مکدوگل) گوزرایەوە بۆ زانکۆی (دیوك)ی ئەمریکی لە ویلایەتی کارۆلینای باکور تاوەکو بکرێتە سەرۆکی بەشی سایکۆلۆژی لە زانکۆکەدا، لە هەمان ساڵدا (جۆزیف ڕاین)ی زانای ناسراوی بایۆلۆژی ڕووەك کە بە دامەزرێنەری ڕاستەقینەی زانستی توێژینەوەی لە ئاسا بەدەر (پاراسایکۆلۆژیا) دادەنرێت، ئەمیش لەگەڵ هاوسەرەکەیدا گوازرانەوە بۆ هەمان بەشی زانکۆکە، هەردووکیان لەگەڵ (مکدوگل)دا بەشێوەیەکی چڕ دەستیان کرد بە تۆژینەوە لە دیاردەکانی پاراسایکۆلۆژیا، بەهۆی هەوڵەکانی ئەمانەوە یەکەم بنکەی تۆژینەوەی ئەزموونی لە جیهاندا بۆتوژینەوە پاراسایکۆلۆژییەکان دروستکرا، کە تاقیگەی پاراسایکۆلۆژییە لە زانکۆی (دیوك) ساڵی (1934). ئیتر لەوکاتەوە لێکۆڵینەوە دەربارەی پاراسایکۆلۆژیا چڕو بەردەوام بوو لەسەر هەردوو ئاستی تیۆری و ئەزموونی، بە جۆرێك دەیان کۆمەڵەی زانستی و ئەکادیمی لەم ڕووەوە دروست بوون و بایەخ بە تۆژینەوەی دیاردە جیاوازەکانی پاراسایکۆلۆژیا دەدەن.

لە بەهاری (1968)دا لە هەموو ناوچەکانی ڕوسیاو سێبریای دوورەوە نزیکەی سەد زاناو تۆژەرەوە پێشوازییان لە هاوڕێکانیان دەکرد کە لە ئەوپەڕی ناوچەکانی جیهانەوە بە خۆیانو ئاکامی تۆژینەوەکانیان و ئامێرە پەرەسەندووەکانیانەوە ئامادەی کۆنگرەیەکی فراوانی پاراسایکۆلۆژیابوون لە مۆسکۆ.

دیاردە لە ئاسابەدەرەکان دیاردە تایبەتیەکانن و جیاواز لە دیاردە سروشتییەکان، چونکە بەلایەنی کەمەوە دیاردەی دەگمەنو باو نین، هەرچەندە ئەم ڕووکەشە بۆ خۆی دەیکاتە دیاردەیەکی خاوەن بەهایەکی تایبەت بۆ زانستە جیاوازەکان. ئەوکەسانەی بەدوی مێژووی زانستەکان و قۆناغەکانی پەرەسەندنیاندا دەچن، تێبینی ئەوە دەکەن کە زانینە زانستییە جیاوازەکان زۆرجار لە ئەنجامی تۆژینەوەی دیاردە دەگمەن و نەزانراوەکانەوە پەرەیانسەندوەو زاناکان لە کاتی تۆژینەوەی دیاردە زانراوەکاندا بە ڕێکەوت تێبینیان کردووە.

دەشێت ڕووداوە لە ئاسابەدەرەکان لە هەستێکی ناوەوەدا خۆی بنوێنێت و ئەو کەسە بەرامبەر مەسەلەیەك درکی پێدەکات و لەپاش چەند کاتژمێرێکدا هەستەکەی بێتە دی، یاخود یەکێك هاوڕێیەکی دەکەوێتە یاد کە بۆ چەند ساڵێك بیری لێنەکردۆتەوە و پاش چەند کاتژمێرێك ئەوەندە دەزانێت ئەو هاوڕێیەی بەشانیدا دەکێشێت و سڵاوی لێدەکات و سەرسامی دەکات، یان کەسێك خەون دەبینێت و لەداوییدا ئەو خەونە دێتە دی، هەروەك بڵێیت ئەو دەیزانی چی ڕوودەدات.. هەروەها چەندین ڕووداوی سەیری دیکەش کە مرۆڤ بەرامبەریان سەرسام دەوەستێت.

(کۆلن ولسن) لە بارەی پاراسایکۆلۆژیاوە دەڵێت: پاراسایکۆلۆژیا هەردوو نیوەی ئەقڵی مرۆڤ (ئاگایی و نائاگایی) پێکەوە دەبەستێت. (جۆنسۆن) پێی دەڵێت: هەستێکی شاراوەی داپۆشراوە، (ج–و–دان) ناوی لێدەنێت (منی (ئیگۆ) دووەم) دەتوانێت وامان لێبکات بڕوانینە پیشەوەو دواوە لە کاتدا، ئەم هەڵوێستە لەو خاڵەو هاتووە کە (ئەقڵێکی گەردوونی هەیە و ئەقڵەکانی دیکە لایەنە بچوکەکانی ئەو ئەقڵە پێك دەهێنن) ، (برنارد لونرجان) ی فەیلەسوف پێی دەڵێت: (بینایی) لە کتێبەکەیدا کە هەمان ناوی کردۆتە ناونیشانی کتێبەکەی، (ڕۆناڵد هابارد)ی دامەزرێنەری زانستی (فەلسەفەی زانستەکان) بە ڕەگەزی سێیەم ناوی دەبات و دەخرێتە سەر جەستەو ئەقڵ، بە بڕوای هابارد ئەم ڕەگەزە بەگەمارۆدراوی لەناو جەستەدا دەمێنێتەوە، بەڵام کاتێك سەربەخۆ دەبێت، ئەو دیاردە دەرەکیانەمان پێدەبەخشێت کە بەهۆی ئەو بوارە موگناتیسییە سەیرەی هەیەتی دەتوانین بە ئاسانی لە یەکتر جیایان بکەینەوە/ (سوبارسکی) پرۆفیسۆریش پێی دەڵێت: هەستی شەشەم کە بەلایەن زانستەوە هێشتا نەزانراوو نادیارە.

*توانا پاراسایکۆلۆژییەکان

زاناکان دیاردە لەئاسابەدەرەکان دابەش دەکەن بەسەر دوو پۆلی سەرەکیدا، ئەوانیش : جوڵاندنی لە ئاسابەدەرو هەستکردنی بێوێنەیە.

جووڵاندنی لە ئاسابەدەر:

ئەم زاراوەیە بۆ توانای لە ئاسابەدەری هەندێك کەس ئاماژەی بۆ دەکرێت و بەکاردێت، بەبێ بەکارهێنانی هەوڵی ماسوولکەیی یان چالاکی ئەندامێکی جووڵەی لە لەشدا و لە هەمان کاتدا دەتوانێت لە دوورەوە کاریگاتە سەر تەنێك و بیجووڵێنێت. هەر لە کۆنەوە مرۆڤ ئەم دیاردەیەی ناسیوەو لە هەندێك کتێبی کۆندا ئاماژەی بۆ کراوە. هەندێك مێژوو نووسی سەردەمی کۆن باسیان لەوە کردوە کە پارچە بەردە گەورەکانی ئەهرامەکان بەهۆی کەسەوە کە توانای جووڵاندنی لە ئاسا بەدەریان هەبووە گوازراونەتەوەو لە سەر یەکتر دانراون، بەڵام زاناکان تا ئێستاش لەوە دڵنیا نین چۆن ئەو پارچە بەردە گەورانە لە ناوچە دوورەکانەوە گوازراونەتەوە و بۆ بنیادنانی ئەهرامەکان بەرزکراونەتەوە، بەتایبەتی کە لە سەردەمی ئەواندا هیچ ئامرازێکی گواستنەوەو ئامێرێکی بەرزکردنەوەی تەنەکان نەبووە!

زاناکان ژمارەیەك لەو کەسانەیان هەڵبژارد کە توانای جووڵاندنی لە ئاسابەدەریان سکوکینیزیا– هەیە بۆ دڵنیا بوون لە راستی هەبوونی ئەو توانا سەیرانە تیایاندا، بە ناوبانگترینی خاوەن توانا سەیرەکان کە لە تاقیکردنەوە زانستییەکاندا بەشداری کردبوو (نینا کولاگینا)ی ژنە ڕوسی بوو، ئەم ژنە لە لایەن چەند زانایەکی سۆڤیەتی پێشووەوە لە حەفتاو هەشتاکانی سەدەی بیستدا هەڵبژێردرا، وەك زانای فیزیایی کۆئەندامی دەمار (گینادی سێرجییڤ) لە پەیمانگای فسیۆلۆژی لە (ئۆتۆمسکی– سان بترسبرگ) لە یەکێك لەو تاقیکردنەوانەدا (سێرجییڤ) هێلکەیەکی شکاندە ناو گیراوەیەکی ئاوو خوێوە لە قاپێکی دیارو تایبەتدا، پاشان داوای لە (نینا) کرد هەوڵبدات لە دوورەوەو بەبێ ئەوەی دەست لە هێلکە یان قاپەکە بدات، زەردێنەی هێلکەکە لە سپێنەکەی جیا بکاتەوە، ئەم تاقیکردنەوەیە لە ژێر چاودێری چەندین کامێرادا بە ئەنجام گەیەنرا، واتە تاقیکردنەوەکە بە ووردی‌و بەدرێژی تۆمار کرا، بۆ ئەوەی دواتر زاناکان لە رێگەی فیلمەکەوە لە تاقیکردنەوەکە بتۆژنەوەو دڵنیابن (نینا) هیچ فێڵێك لەو فێڵانە بەکار ناهێنێت کە بە سووکی دەست (خفة يد) دەناسرێت. لە ماوەی تاقیکردنەوەکەشدا چەند ئامێرێکی نوژدارییان بە جەستەی نیناوە بەندکردبوو بۆ تۆمارکردنی هەر گۆڕانکارییەك کە لە جەستەیدا ڕوودەدات. کاتێك نینا هەوڵی جیاکردنەوەی زەردێنەی هێلکەکەی دەدا لە سپێنەکەی، ئامێری هێڵکاری دڵ ترپەکانی دڵی نینای تۆمارکرد کە گەیشتبوونە (240) ترپە لە یەك دەقیقەدا، واتە چوار ئەوەندەی ڕێژەی لێدانی دڵ بە سروشتی، هەروەها گۆڕانی کتوپڕی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لە خوێنیدا تۆمارکرا، ئەمەش بەڵگەی جۆرێك لە کۆشش کردنە، پاش نیو کاتژمێر نینا کولاگینا بەڕاستی توانی زەردێنەی هێلکەکە لە سپێنەکەی جیابکاتەوەو لە تاقیکردنەوەکەدا سەرکەوتوو بوو!

هەستکردنی بێوێنە:

ئەم زاراوەیە بۆ یەکەمجار لە ناوەڕاستی ساڵی بیستەکاندا بەکارهێنرا، بەڵام پاش بڵاوبوونەوەی کتێبە بەناوبانگەکەی (جۆزیف راین) ساڵی (1934) کە ناونیشانی کتێبەکەی هەر بە ناوی ئەم دیاردەیەوە بوو، واتە (هەستکردنی بێوێنە) زراروەکە بەشێوەیەکی فراوانتر بەکارهێنرا، راین چەندین تاقیکردنەوەی زانستی دەربارەی ئەم دیاردەیە لە زانکۆی (دیوك) لە کتێبەکەیدا بڵاوکردۆتەوەو کاریگەرییەکی بەهێزی هەبوو لە بەکارهێنانی شێواز و تۆژینەوە زانستیەکان بۆ لێکدانەوەی ئەم دیاردەیە.

دیاردەکانی هەستکردن بێوێنە دەکرێن بە سێ جۆرەوە، کە ئەمانەن:

1 **ئاڵوگۆڕیی بیرۆکەکان:**

بریتیە لە دیاردەی گواستنەوەی بیرو وێنە ئەقڵییەکان لە نێوان دوو کەسدا، بەبێ ئەوەی هەستێك لە هەستەوەرەکان بەکاربهێنرێت. زاناکان تێبینیان کردوە ئەم دیاردەیە بە زۆری لە نێوان ئەو کەسانەدا ڕوو دەدات کە پەیوەندییەکی سۆزداری بەهێز پێکەوەیان دەبەستێت، وەك دایك‌و منداڵەکەی، ژن و مێردەکەی، یان لە نێوان دوو برادا، دەکرێت ئاماژە بۆ تاقیکردنەوەکانی (نافل ناوموف) ی پزیشکی دەروونی لە نەخۆشخانەی منداڵبوون بکەین، دایکەکان لە ژوورێکدا بوون دوور لە ئەو ژوورەی منداڵەکانیانی لێبووە، (نافل) تێبینی کردوە کاتێك منداڵێکیان هەستی بە ئازارو برسیەتی کردوە، لە هەمان کاتدا دایکەکەی دوچاری

تووڕەیی و ئازار بۆتەوە، بەرامبەر ئەمەش کاتێك دایکەکە ئازاری هەبووە، منداڵەکەی لەو چرکانەدا گریاوە.

(لاری دوسی) پزیشکی بەناوبانگ ئەم چیرۆکە دەگێڕێتەوە: دایکێك کاغەزی (نامەی) بۆ کچەکەی دەنوسی کە لە زانکۆی شارێکی دیکەدا دەیخوێند، لە پڕدا دایکەکە هەستی بە ئازاری سووتانێك کرد کە لە دەستی ڕاستیدا، ئازارەکە بەشێوەیەك زیادو تیژ بوو نەیتوانی لە نووسینی نامەکە بەردەوام بێت، قەڵەمی داناو دەستی لە نووسین هەڵگرت، هێندەی پێنەچوو و کەمتر لە کاتژمێرێك دوای ئازارەکەی لە زانکۆوە تەلەفۆنیان بۆکرد و پێیان ڕاگەیاند کە دەستی ڕاستی کچەکەی بە خراپی سووتاوە، بەهۆی ڕژانی ترشییەك بە دەستیدا لە کاری نێو تاقیگەی زانکۆکەدا، ئەوکاتەی کچەکە دەستی سووتاوە هەر ئەو کاتە بووە کە دایکی هەستی بە ئازاری سووتان کرد لە دەستی ڕاستیدا. هەروەها (مستەفا ئەمین)ی نووسەر دەگێڕێتەوە:

((بە منداڵی خۆم و براکەم کە پێکەوە دووانە بووین، لە قوتابخانەدا هەر کاتێك مامۆستاکەمان لە یەکێکمانی بدایە، ئەوی دیکەمان لە پۆلێکی دیکەدا (لە خۆیەوە یان لە خۆمەوە) دەستمان بەگریان دەکرد!

لە هەوڵی شیکردنەوەی دیاردەی دووره سۆسەدا (جوت کاوبر بوین) لە کتێبەکەیدا گریمانەی (بۆشایی دەروونیی) دەکات کە لەرینەوە ئەقڵییەکان هەڵدەگرێت، هەروەکو چۆن بۆشایی ڕووناکی شەپۆلەکانی ڕووناکی هەڵدەگرێت. بەڵام (دافید فوستەر) دەڵێت: گەردوون بە شێوەیەکی هەمەکی بینایەکی تەواوە لە شەپۆل و لەرینەوەکان، ماناش ناواخنەکەیەتی، بەڵام ئامێرەکانمان هێشتا ئەستوورو ئاڵۆزن بۆ شیکردنەوەی (شفرە)ی ماناکان. هەرچی (شیرمان)ە گریمانەی (بۆشایی ئەقڵی) دەکات، کاتێك شەپۆلەکانیبیر وەك شەپۆلەکانی ڕادیۆ گەشت دەکەن، هەموو یەکێکیش لە ئێمە وەکو ئامێری گەیاندن و وەرگرتن وایە.

2 **پێشتر هەستکردن**:

بریتییە لە توانای پێشبینی کردنی ڕووداوە ئایندەییەکان پێش ڕوودانیان. هەروەها توانایەکی دیکەش هەیە کە لە پێشتر هەستکردن دەچێت و پێی دەوترێت هەستکردنی گەرانەوەیی، مەبەست لەم توانایە زانینی ڕووداوەکانی ڕابردووە بەبێ پشت بەستن بە یەکێك لە هەستەوەرەکان، یان هەوڵدان بۆزانین و دەستکەوتنی زانیارییە کۆنەکان. لێرەدا دەتوانین نموونەیەکی ڕاست لە بارەی پێشبینی کردنی ڕووداوە ئایندەییەکان پێش ڕوودانیان بهێنینەوە، ئەویش ڕووداوێکە کە بەسەر خۆمدا هاتووە (زۆر ڕووداوی دیکەش کە ڕەنگە هۆکاری نووسینی ئەم ڕاپۆرتەبن)، لە سەرەتای مانگی تشرینی یەکەمی (1994)دا بەهۆی کەم دەرامەتییەکی سەختەوە دوچاری حاڵەتێکی دەروونی دژوار بوو بووم، یەکێك لەو شەوانە لە خەونمدا پارچە پلاستیکێکی لوولەکی لە ژووری تەنیشت ژووری نووستنەکەمەوە دەجوولا، پێم سەیربوو، ووتم ئەم پارچە پلاستیکە شتێکی بێگانەیەو بۆچی دەجوڵێت! بەپەلە چووم لامبرد و کەمێك سامم هەبوو، بۆ شەوی دواتر و پاش کەمتر لە (24) کاتژمێر بەسەر خەونەکەمدا، بەدوای شتێکدا دەگەڕام لەنێو سندوقێکی تەختەی ماڵەوەدا، پاش لابردنی سەری سندوقەکە حەپەسام، مارێکم بینی لە شێوەی بازنەیەکدا خۆی پێچدابوو و دەتووت لە شوێنی خۆیدا ڕەق بووە، خێرا ژنەکەم بانگ کردو هەردووکمان بەسەرسامی و ترسەوە هەوڵماندا مارەکە بکوژین، کەواتە چ شتێك پارچە پلاستیکیە جوڵاوەکەی خەونەکەم و ئەومارەی لە سندوقەکەدا ڕەق بوو بوو پێکەوە دەبەستێتەوە؟ کەس پێشبینی بوونی ئەو مارەی نەدەکرد! پەیوەندییەکی شاراوە لە نێوان هەردوو دیمەنەکەدا هەیە.

3 **هەستپێکردن**:

بریتییە لە توانای دەستکەوتنی زانیاری لە ڕووداوە دوورەکانەوە یان لە تەنێکی دوورەوە بەبێ بەکارهێنانی هەستەوەرێك، توێژەروان دیاردەکانی پێشتر هەستکردنیان بە تێپەڕاندنی ڕێگری کات دانا و هەروەها دیاردەکانی هەستپێکرنیان (الاستشعار) بە تێپەڕاندنی ڕێگری شوێن لە قەڵەمدا. ئەم دیاردەیەش خرایە ژێر توێژینەوەی چڕی زانستییەوە، دیارترینی ئەو تاقیکردنەوانەی لەم بوارەدا بەئەنجام گەیەنرا لەلایەن زانای فیزیایی (هارولد بتهوف و رسل تارگ) ی هاوەڵییەوە بوو لە تاقیگەکانی پەیمانگای توێژینەوەی (ستانفورد) کە توانای یەکێك لەو بەهرەمەندانەیان تاقیکردەوە، شوێنی جێگەیەکیان بە بەڵگەی هێڵی پانیو درێژییەوە خستە بەردەمی یەکێك لەو خاوەن توانایانە، داوایان لێکرد بە درێژی وەسفی ئەو جێگەیەیان بۆ

بکات، بێگومان هەردوو تۆژەرەوەکە ئەو جێگایانەیان هەڵدەبژارد کە لەسەر نەخشە دانانرێن، بۆ ئەوەی دڵنیابن ئەو کەسەی دەیخەنە ژێر تاقیکردنەوەوە پێشتر ئەو جێگەیەی لەسەر نەخشە بەرچاو نەکەوتبێت، ئەوکەسە بەڕاستی توانی بەوردی وەسفی زۆربەی جێگاکان بکات و سەلماندی خاوەنی توانای لە ئاسابەدەرە.

چاوی سێیەم:

گریمانەیەکی دیکە هەیە و لەو بڕوایەدایە ئەم ووزەیە لە ڕژێنی سنەوبرییەوە هەڵدەقوڵێت کە دەکەوێتە مێشکی مرۆڤەوە، هندییە کۆنەکان پێیان ووتوە (چاوی سێیەم) چونکە دەکەوێتە ناوچەوانەوە و بەتایبەتی لە نێوان هەردوو چاودا. لە هەندێك بۆچوونی موسڵمانەکاندا ئەم ووزەیە بەهۆی زۆر کرنۆش بردن بۆ خوا چالاك دەبێت، کە لە نێو توانای لە ئاسابەدەری پیاوچاکان و (ئەولیاکان) لە ناوخەڵکدا ناسراوە، بڕوایەکیش هەیە کە ئەم ووزەیە لەلای هەموو منداڵێك هەیە تا دەگاتە تەمەنی هەرزەکاری و پاشان ئەم ڕژێنە دەپوکێتەوە، بەڵام لە حاڵەتە تایبەتەکاندا تاوەکو تەمەنێکی زۆری مرۆڤ هەر بەچالاکی دەمێنێتەوە.

دەکرێت دەربارەی دیاردە لە ئاسا بەدەرەکان یان (پاراسایکۆلۆژیا) پرسیار بکەین، بۆچی ئەو بڕوایە تایبەت ماوەتەوە کە توانا شاراوەکانی مرۆڤ دەتوانێت لەنێو بارودۆخی پێشکەوتنی زانستی داهاتوودا پارێزگاری لەمانەوەی خۆی دەکات؟ بۆ نموونە بۆچی نکۆڵی لەوە بکەین کە مرۆڤ بەهۆی ئەم ووزەیەوە دەتوانێت لەگەڵ ئەو حاڵەتانەدا خۆی بگونجێنێت کە زەوی پاش هەزار ساڵ یان پاش چەند هەزار ساڵێك دەیگاتێ؟ یان مرۆڤ لە توانایدا دەبێت لەگەڵ بوونەوەری دیکەدا بژی و پەیوەندی بکات، ئەگەر ژیانی خۆی بگوازێتەوە بۆ هەسارەیەکی دیکەی دوور لەم مەجەڕەیەی ئێمە تیایداین لە کۆمەڵەی خۆردا!

لە کۆتاییدا دەتوانین بڵێین زۆر نیشانەو ئاماژە هەن بۆئەوەی زانستی پاراسایکۆلۆژیا دەکرێت ببێتە ئەو زانستەی چاوەڕواندەکرێت شارستانیەتی مرۆڤایەتی نوێی لەسەر بنیاد بنرێت.

Internet

بەکارهێنانی کایە کارەبایی و موگناتیسییەکان لە چارەسەرکردنی ئێسکی شکاودا

چارەسەرکردن لە بوارە فیزیاییەکاندا لە بناغەدا پشت بە ڕوداوە فیسۆلۆژییە سروشتییەکانی لەشی مرۆڤەوە دەبەستێت، دە بەستێت لەم دواییەدا ئەنجامی توێژینەوەیەکی پزیشکی نوێ کارایی چارەسەری پزیشکی ئەلتەرناتیڤی ئاشکرا کرد کە پشت بە کایە کارەبایی و موگناتیسییەکان دەبەستێت بۆ چارەسەرکردنی ئەو ئێسکە شکاوانەی کاتی زۆریان دەوێت بۆ چاکبونەوە. پزیشکەکانی نەخۆشخانەی شارب میموریال لەسان دیگو ڕایگەیاند کە بوارە فیزیاییە دیاریکراوەکان کارەبایی و موگناتیسی و دەنگەدەنگیش دەگرێتەوەو دەتوانرێت لەناوچە شکاوەکاندا بەکاربهێنرێن تاکو خێرا یەکتری بگرنەوەو چارەسەر بکرێن. توێژەرەوەکان لە کۆنگرەی ئەکادیمیانی ئەمەریکی بۆ نەشتەرگەری ئێسک، وتیان: چارەسەرکردن بە بوارە فیزیاییەکان لە بناغەدا پشت بە ڕوداوە فسیۆلۆژییە سروشتییەکانی لە لەشی مرۆڤدان دەبەستێت چونکە کارێکی سروشتیە ئێسك کەمێك بچەمێتەوە لە ژێر کاری کاریگەرییە فسیۆلۆژییە سروشتییەکاندا و ئەم چەمانەوەیەش دەبێتە هۆی دروست بوونی بارگەی کارەبایی بچوك و کاتێك ئێسکێك دەشکێت لە گەڵیدا بۆرییەکانی خوێن لەو شوێنەدا دەدڕێن و دەبنە هۆی ڕودانی خوێن بەربوون لە دەوری ئێسکەکە. خانەکان لە شانەکانی تەنیشتییەوە ڕاستەوخۆ پەیام و نیشانەی کیمیایی دەنێرن و لە ناوچەی شکانەکەدا لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا دەبنە هۆی کارکردن بۆ هاندانی گەشەکردنی ژمارەیەکی گەورەتر لە مولولە بچوکەکانی خوێن. پزیشکەکان پێیان وایە لە بارودۆخی نمونەیی چاکبوونەوەدا (ساڕێژبووندا) خانەکان دابەش دەبن بەڵام ئەگەر ئەم کردارە دواکەوت یان روینەدا ئەوا دەتوانرێت یەکێك لە بوارە فیزیاییەکان لە ناوچە توشبووەکەدا بەکار بهێنرێت بۆ زیادکردنی کۆبوونەوەی کالیسیۆمی پێویست بۆ کرداری ساڕێژبوونەوەی یان یەکگرتنەوەی ئێسکە شکاوەکە. توێژەرەوەکان ڕایانگەیاند چارەسەرکردن بە بوارە فیزیاییەکان هێندە باو نییە بەڵام تەکنۆلۆژیاییەکی نوێیەو هیچ کاریگەرییەکی لاوەکی بەجێناهێڵێت و یارمەتیدەرە لە چارەسەرکردنی نزیکەی 300 هەزار کەس لەوانەی ئیسکی شوێنێکیان شکاوەو بە دەست خاویو هێواشی کرداری یەکگرتنەوەکە دەناڵێنن یان ئەو ئێسکانەی کە هەر یەکناگرنەوە بە بەکارهێنانی چارەسەرە پێوانەییە تەقلیدییەکان ژمارەی ئەو کەسانەی بەهۆی ئەم تەکنۆلۆژیا نوێیەوە چارەسەر دەکرێن لە کۆی 6 ملیۆن کەسە کە ساڵانە لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا توشی شکانی ئێسك دەبن.

ڕۆژگار Internet

گەشەی منداڵ
لە ساڵی یەکەم و دووەمی تەمەنیدا

ئامادەکردنی: **دکتۆر ئاسۆ فایەق ساڵح**
پزیشکی منداڵان

منـداڵ لـە سـاڵی یەکـەمی تەمـەنیدا گەشـەی لەشـی و دەروونـی دەکـات ئەمـەش بـە هـۆی شـیرخواردنی بـاش و خـەوێکی باشەوە دەبێت هـەروەها پـەیوەندی نێـوان دایـك و بـاوك بـە ڕاسـتەوخۆ کاردەکاتـە سـەر گەشـەی بـاری سـۆزو ناسینەوەی دەوروبەر.

1 منداڵ لە تەمەنی لەدایك بوون تا دوو مانگ:

گەشەکردنی لەشی: منداڵ دوای لە دایك بوون تا تەمـەنی یەك هەفتـەیی (10٪) کێشـی کـەم دەکـات ئەمەش بەهۆی دەرکردنی ئاوی زیادە لە لەشـی منداڵەکـە یـان بـەهۆی کـەم خواردنـەوەی ئاوەوەیـە، و دوای ئـەم ماوەیە منداڵ کێشی زیاد دەکات بەهۆی ئەوەی شیر جێگـەی ژەك دەگرێتـەوە وەك چـەوری زۆری تێدایـەو منداڵەکـە زیـاتر دەخـوات و بـە باشـتر مـەمکی دایکـی دەمژێـت و هـەروەها دایکەکـە باشـتر فێردەبێت کە شـیر بـدات بـە منداڵەکـەی. منـداڵ لـە دوو هەفتـەی تەمـەندا کێشـی دەست دەکات بە زیاد بوون بە ڕێژەی 30 گم/ لە ڕۆژێکدا بۆ مانگی یەکەمی تەمەن.

جوڵەی دەستی منداڵ لەم ماوەیەدا بە زۆری پێك هاتووە لە باڵ جوڵاندن و هەروەها کردنەوەو داخستنی لەپی دەست بەبێ هیچ هۆیەك. هەندێك جار منداڵ لەم تەمەنەدا زەردەخەنە دەردەبڕێت، بەڵام سەیکردنی دەوروبەر، ئاوڕدانەوە، مژینی مەمك ئەو کردارانەن کە منداڵ بە ئاگاداری خۆی دەیکات هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە پزیشـك ئـەم هەسـتە بـەکاردێنێت بـۆ دیاری کردنی باری تەندروستی منداڵەکە بۆ نمونە منداڵ بۆ دەنگـی دایکـی ئاوڕدەداتـەوە. لـە سـەرەتادا خـەوتن و هەسـتانی منـداڵ کاتی بۆ نی‌یە بە درێژایی ڕۆژەکە (واتە 24 سـەعات) و کـە حاڵـەتی دەمـاری جێگیر دەبێـت کـاتی خـەوی دوورودرێـژ دەبێت.

لە تەمەنی دوو مانگی‌دا زۆربەی منداڵ (2–3) جار لـە شـەودا هەڵدەستێت بـۆ شـیر خـواردن بـەڵام هـەندێك منـدال نزیکـەی (6) سـەعات بـەبێ هەسـتان دەخەوێت.

گریان لە منداڵدا زۆر هۆکاری هەیە بەڵام هۆکارەکـەی بـە زۆری لـەم تەمەنـەدا نـا

ناسرێتەوە، منداڵ لە تەمەنی (6) هەفتەدا ڕۆژانە (3 سەعات) دەخەوێت بەڵام ئەم ڕێژەیە کەمدەکات بۆ (1 سەعات) لە (3 مانگی) تەمەنیدا.

گەشەکردنی ناسینەوە (recognition)

منداڵ بەهۆی بینین و لەرینەوەو بۆن و بیستن دەوروبەر دەناسێتەوە. منداڵ کاتێك شتێکی تازە دەبینێت سەیری دەکات بەڵام کە چەند جارێك ئەو شتە دەبینێت ئیتر گوێی ناداتێ، منداڵ لەم تەمەنەدا دەموچاوی دایکی دەناسێتەوە بە شێوەی دەرکەوتنی دەموچاوی دایکی کاری لێ دەکات وەك گریان، پێکەنین منداڵ دەتوانێت لەم تەمەنەدا تێبینی شتی دەورەبەر بکات بۆ نمونە دەتوانێت مژینی مەمکە مژەی وشك یان مەمکەمژەی شیر یان مژینی پەنجەی دایکی جیابکاتەوە.

گەشەکردنی سۆز (emotion):

بە پێی تیۆری زانا (ئیرکسن) یەکەم سۆز کە لەلای منداڵ گەشە دەکات ئەوەیە کە منداڵەکە فێر ببێت کە چی دەوێت بە زووترین کات بۆری جێبەجێ بکرێت، و ئەوەی تێبینی کراوە ئەو منداڵەی بەم شێوەیەی سەرەوە ڕەفتاری لەگەڵ دەکرێت کەمتر دەگری لە ساڵی یەکەمی تەمەنی و کەمتر شەڕەنگێز دەبێت لە ساڵی دووەمی تەمەنیدا.

بۆ نمونە منداڵ کاتێك برسی دەبێت پەستانی دەروونی دەکەوێتە سەر ومنداڵەکە دەست دەکات بە گریان و کە دایکەکە مەمکی بۆ دەردەهێنێت گریانەکەی نامێنێت، ئەمە وا دەکات هەر چ کاتێك منداڵەکە ناڕەحەت بێت دایکی ببینێت دەبێتە هۆی نەمانی ئەو ناڕەحەتییە.

لە هەمان کاتدا ئەگەر منداڵێك بە زۆر شیری بدرێتێ لەلایەن باوکی یان دایکی بۆ نمونە (بە مەبەستی قەڵەوکردنی) ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی پەستانی دەروونی بۆ سەر منداڵەکە زیاد بکات و هەروەها ببێتە هۆی زیادبوونی جوڵەو تێکچوونی باری فسیۆلۆژی لەش وەك (سك چوون، کەم کێشی، کەم خواردن، ڕشانەوە... هتد) لە تەمەنێکی دواییدا.

2 **تەمەنی 2 6 مانگ**:

منداڵ لە تەمەنی دوو مانگی دا زەردەخەنە دەکات بەرامبەر دایکی و باوکی کە ئەمەش پەیوەندی نێوانیان زیاد دەکات و لە چەند مانگی دوای ئەوەدا منداڵ فێری دەست گرتن بەسەر جوڵەو ناسینەوەی دەوروبەر زیاد دەکات.

گەشەکردنی لەشی (physical):

لە نێوان تەمەنی (3–4 مانگی)دا کێشی منداڵ بە ڕێژەی 20گم / بۆ هەر ڕۆژێك زیاد دەکات و هەندێك لە کاردانەوەکانیش دەست دەکەن بە نەمان.

هەروەها منداڵەکە وورده وورده دەتوانێت شت بەیەك دەست و دوایش بە هەردوو دەست بگرێت لەبەردەمی خۆیدا، و هەروەها دەتوانێ دەست بکاتەوەو دایبخات.

هەروەها منداڵەکە لەم تەمەنەدا دەتوانێت کۆنترۆڵی بڕبڕەی پشتی بکات کە ئەوە وا دەکات منداڵەکە خۆی لول بکات، و دەتوانێ کۆنترۆڵی سوڕانی ملی بکات و ئاوڕ بداتەوە.

خەوی منداڵ لەم تەمەنەدا نزیکەی 14–16 سەعاتە کە نزیکەی (9–10) سەعاتی لە شەودا دەخەوێت.

لە تەمەنی (4–6) مانگیدا، هێڵکاری مێشك وەك یەکێکی گەورە وایە و پێك هاتووە لە چوارقۆناخ بە جوڵەی خێرایی چاویشەوە، سوڕی خەوی منداڵ کورترە لە هی گەورە کە هی گەورە نزیکەی (90 دەقیقەیە) بەڵام لە منداڵدا نزیکەی (50–60) دەقیقەیە هەر ئەمەشە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ شەو زوو زوو هەڵبستێت و بە دەنگێکی هێواشیش لە خەو هەڵبستێت.

گەشەی ناسینەوە:

منداڵ لە دوای چوار مانگییەوە بەرەو دواوە کۆمەڵایەتی دەبێت واتە بۆ نمونە لە کاتی شیرخواردندا تەنها سەیری دایکی ناکات بەڵکو هەندێك جار چاو دەگێڕێ و سەیری لای پێچەوانە دەکات.

منداڵ لەم تەمەنەدا هەست بەبوونی خۆی دەکات سەیری دەستی خۆی و دەنگ دەردەکات و دەست لە گوێی و

ناولەشی دەدات و منداڵ ئەوە فێردەبێت کە کاتێك پەنجەی دەستی دەجولێنێت سەیری دەکات.

گەشەی سۆزو خۆشەویست:

منداڵ حاڵەتی تورەیی، پێکەنین، گرنگی پێدان، ترس، سەرسوڕمان کاری تێدەکەن. لەکاتی تێبینیکردنی دەموچاوی دایك و منداڵەکە بە ڕێژەی (30٪) دەمووچاویان لەیەك دەچێت وەك جولانەوەی چاو، گەورەبونی چاو، لێوجولاندن، زەردەخەنە. ئەگەر دایکەکە سەیری دەموچاوی منداڵەکە بکات و دوای ئەوە سەیری نەکات منداڵەکە دەگەڕێت بۆ دەموچاوی دیکی و ئەگەر نەیدۆزێتەوە دەست دەکات بە گریان.

ئەم جۆرە سەیری یەك کردنە یەکەم جۆری پەیوەندییە لە نێوان منداڵ و دایکیدا.

ئەگەر دایك و باوکێك لەگەڵ یەك باش نەبوون یان پێکەوە ڕێك نەکەوتن و دڵ تەنگ بوون، منداڵەکەیان کەمتر لە گەڵیان ڕێك دەکەوێت و منداڵەکە تورە دەردەچێت و دڵ تەنگ دەبێت و بێهێز دەبێت.

3 تەمەنی 6 12 مانگ:

منداڵ لەم تەمەنەدا زۆر دەجولێت و دەیەوێت دەورووبەر تێ بگات.

گەشەکردنی لەش: گەشەی لەشی هێواش دەبێتەوە، لە تەمەنی حەوت مانگیدا منداڵ دەتوانێت دابنیشێت کاتێك دەست بە پشتیەوە بگیرێت، و لە تەمەنی (8–9) مانگیدا خۆی دا دەنیشێت بێ هیچ شتێك.

منداڵەکە فێری گرتنی شت بە دوو پەنجە دەبێت ئەویش دوای (9) مانگی.

زۆربەی منداڵ دەست دەکات بە گاگۆڵکێ کردن و هەوڵ دەدات بۆ هەستان لە تەمەنی (8) مانگ و بەرەودواوە. و دەست دەکات بە ڕۆشتن پێش تەواو بوونی ساڵی یەکەمی تەمەنی هەرچەندە لەوانەیە درەنگیش پێ بگرێت.

جولەی منداڵ پەیوەندی بە گەشکردنی کۆئەندامی دەمارییەوە هەیە پێ گرتن لە منداڵدا دوو مانای هەیە، مانایەکیان ئەوەیە منداڵەکە زیاتر دەگەڕێت و زیاتر فێر دەبێت و مانایەکی دیکە ئەوەیە کە منداڵەکە زیاتر توشی مەترسی دەبێت وەك کەوتن.

لەم ماوەیەی تەمەندا دەرکەوتنی دان ڕوو دەدات کە بە دانەکانی پێشەوی خوارەوە دەست پێ دەکات و ئەمەش مانای ئەوەیە منداڵەکە گەشەی ئێسکی باشە.

گەشەکردنی ناسینەوە:

لە سەرەتادا منداڵ بۆ ناسینەوەی شت هەموو شتێك دەباتە ناو دەمی، بەڵام دوای ئەو شتەی بە دڵیەتی هەڵی دەگرێت و سەیری دەکات و لە دەستێکەوە دەیبات بۆ ئەوی دی دەیخاتە خوارەوە بۆ سەر زەوی، دوایی هەڵی دەگرێتەوەو دەیباتە ناو دەمی.

منداڵ کاتێك هەر جولەیەك دەکات مانایەك دەدات کە بە زمانی ناتوانێت دەری ببڕێت. گەورەترین کار منداڵ فێری دەبێت ناسینی چۆنیەتی ئەو مادانەیە کە دەستی لێ دەدات بە نزیکەیی لە (9) مانگیدا.

لە تەمەنی (4–7) مانگیدا، منداڵ سەیری خوارەوە دەکات کاتێك کوپێك بۆ نمونە فڕێ دەداتە خوارەوە، بەڵام بەخێرایی وازی لێ دەهێنێت کاتێك دیار نەما، بەڵام کاتێك لە (9) مانگیدا هەست بەبوونی مادەی دەورووبەر دەکات دەچێت بە دواییدا دەگەڕێت یان شتی شاراوە دەدۆزێتەوە.

گەشەکردنی سۆز:

منداڵ سەیری دەووروپشتی دەکات و سەیری باوك و دایکی دەکات و سەیری خەڵکی غەریب دەکات کە ئەمەش وا دەکات بگری، و جیاکردنەوەی منداڵ لە دایك و باوکی لەم تەمەنەدا زۆر زەحمەتە دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵەکە بگری. و هەروەها منداڵ لەم تەمەنەدا بیری دایك و باوکی دەکات ئەویش بەوە دەردەکەوێت کاتێك منداڵەکە لە پێشودا شەو باش دەخەوێت کەچی لەم ماوەیەدا زوو زوو هەڵدەستن لە خەو.

ئینجا منداڵ شتی دیکەی لا دروست دەبێت وەك ئەوەی حەز ناکات کەس خواردنی بداتێ و دەموچاوی لادەدات کاتێك کەوچکەکە لە دەمی نزیك دەکرێتەوەو ئینکاری دەکەن

کە کەوچکەکە خۆی هەڵی بگرێت منداڵ فێر دەبێت کە دەبێت کە دووپەنجە خواردن بخوات کە دەبێت هان بدرێت.

پەیوەندی کردن:

لە نێوان (8–10) مانگی دا منداڵ هەندێك قسە دەکات وەك (با ، دا، ما) یان هەندێك شێوەی قسە کە لەو ناوچەیەدا هەیە.

بەڵام لە تەمەنی یەك ساڵیدا دەتوانێت بڵێ دایە، بابە.

ساڵی دووەمی تەمەنی منداڵ:

1–تەمەنی 12–18 مانگ:

گەشەی لەشی:

گەشەی دروست بوون و گەورەبوونی لەشی منداڵ لەم تەمەنەدا هێواش دەبێتەوەو خواردنی منداڵ کەمتر دەبێتەوە لەپێشتر، و زۆر دەجوڵێت و لەم ماوەیەدا وورگی دەردەپەڕێتە دەرەوە و گەشەی مێشکیشی بەرەو پێشەوە دەڕوات.

منداڵ هەیە لە 12 مانگ هی دی لە 15 مانگ دەست دەکەن بە پێ گرتن ئەو منداڵەی کە زوو پێ دەگرێت و زۆر دەجوڵێت دیارە ناترسێت.

منداڵ ئەگەر لەپێگرتن پێش بکەوێت شەرت نی یە لە گەشەکانی دیکەی لەشی پێش بکەوێت و ئەو بڕوا هەڵەیە لای خەڵکی ئەگەر منداڵ زوو پێ بگرێت ئەوا لەهەموو شتێکدا باشە.

لە سەرەتادا منداڵ لە ڕۆشتندا قاچەکانی دەکاتەوەو بە بڵاوی دەڕوات، و ئەژنۆی دەچەمێنێتەوەو و پێی بەتەختی لەسەر زەوی دادەنێت.

دوای چەند مانگێك لە ڕۆشتن چەقی منداڵەکە بەرەو دواوە دەچێت، منداڵەکە جێگیرتر دەبێت کاتێك ئەژنۆی ڕێك دەبێت و هەندێك جار هەردوو باڵی دەکاتەوە بۆ جێگیربوون و دوای ماوەیەك پەنجەکانی قاچی ڕێك دەخات و جێگیر تر دەبێت لە ڕۆیشتن.

گەشەی ناسینەوە:

گەڕان و ناسینەوەی شتی دەوروبەر گرتنیان بەدەست و فڕێدانیان زۆر زیاد دەکات، و ڕادەکات بەرامبەر ئەو شتانەی حەزی لێ دەکات یان ڕەنگی جوانە.

منداڵ لەم تەمەنەدا حەز دەکات شتەکانی دەوروبەری نزیك بکاتەوە لە یەکتر وەك ئەوەی شریت بخاتە ناو ئامێری ڤیدیۆکەیەوە و حەز دەکات چەند شتێك بە کاربهێنێت وەك ئەوە بەشانە قژی دابهێنێت ئاو بە کوپ بخواتەوە.

هەروەها دەست دەکات بە لاسایی کردنەوەی باوك و دایکی یان منداڵ لەخۆی گەورەترو لێشیانەوە فێردەبێت.

گەشەی سۆز:

منداڵ لەم تەمەنەدا حەز دەکات نزیك دایكو باوکی بێت و حەز دەکات یاریان لەگەڵ بکات، هەروەها زۆر حەزی لە سوڕانەوەیە بە دەوری دایكو باوکی دا هەیە، و ڕادەکات و سەیریان دەکاتو دەستیان لێ دەدات بەڵام لە شوێنێك کە نامۆبێت پێی هەم کارەکەم دەکات.

مانەوەی منداڵ لە شوێنێکدا پەیوەندی بە بوونی دایكو باوکییەوەیە ئەم پەیوەندییە دەناسرێتەوە بەوەی کە باشە کاتێك دایکەکە ژوورەکە بەجێ دەهێڵێت منداڵەکە لە یاری کردن دەوەستێت و دەگریو دوای دەکەوێت یان کە دێتەوە منداڵەکە پێی خۆش دەبێتو سەمایان بۆ دەکات.

منداڵ بە دوورە پەرێز پۆلێن دەکرێت و پەیوەندییەکەی بەدایكو باوکی‌یەوە بە خراپ ناو دەبرێت کاتێك دایكو باوکی دەڕۆن ناگریو ڕاناکات بەدوایانداو کە دێتەوە پشتیان تێ دەکات.

گەشەی زمان:

فێربوونی زمان پێش قسەکردن پێیەتی، بەتێپەڕبوونی کات منداڵ یەکەم ووشە دەڵێت لە تەمەنی (12مانگی)دا و کاردانەوەیان دەبێت بۆ چەند فەرمانێك وەك (نیە، بای بای، بمدەرێ).

لە تەمەنی (15) مانگیدا دەتوانێت چەند بەشێکی لەشی پیشان بدات کە لێی داوابکرێت، و دەتوانێت (4–6) ووشە بڵێت. زۆربەی ئەو شتانەی منداڵ داوای دەکات بە هێمایە لەم تەمەنەدا و چەند دەنگێکی لێ دەردەچێت کە لێی تێ ناگەین (polysyllaballic jargoning)

2 تەمەنی 18 24 مانگ:

گەشەی لەشی:

گەشە لەم تەمەنەدا بەرەو زیادبوونە، لەگەڵ باشبوونی جێگیربونی لەش، و ڕاکردن و سەرکەوتن بە قادرمەدا بەرەو پێشەوە دەچێت.

گەشەی ناسینەوەی: لە تەمەنی (18) مانگ بەرەو دواوە منداڵ شتی دەوروبەری بە تەواوی دەناسێتەوە ئەگەر لەبەر

چاویشی بشارێتەوە، باسی دەکاو دەیناسێتەوە، زۆربەی ئەو کارانەی منداڵ دەیکات کە بە دواگەڕانو دۆزینەوە شت گەشە دەکات پەرە زیاتر دەستێنێت.

گەشەی سۆز:

منداڵ لەم تەمەنەدا زیاتر گەشە دەکات، ئەم قۆناغە پێ دەوترێت (reappraochmant) واتە جارێکی دی تێ گەیشتن لە دەوروبەر، منداڵ لەوە تێدەگات کە جیانەبێتەوە لە دایک و باوکی و تایبەتیش کاتی نوستن و لەوانەیە ببێتە هۆی گریان و توڕەبوونی منداڵەکە.

زۆر منداڵ هەیە حەزیان لە بەتانی تایبەتی یان یارییەکی تایبەت هەیە بۆ ئەوەی لە نزیکییەوەبێت کە بەم شتانە دەوترێت (Transitional object) کە لە جێی دیارنەبوونی دایك و باوکە.

ئەم حاڵەتە بەردەوام دەبێت تا منداڵ بە تەواوەتی هەست بەبوونی خۆی دەکات لە تەمەنی گەورەتردا.

منداڵ لەم تەمەنەدا سەیری ئاوێنە دەکات تەنها بۆ بینینی خۆی نییە بەڵکو بۆ نمونە ئەگەر خاڵێکی سور لە سەرلوتی بێت تێبینی دەکات و باسی دەکات یان برینێکی پێوە بێت دەتوانێت ئەوە بناسێتەوە کە یاریەکەی شکاوەو بیدات بە دایكو باوکی بۆ چاککردنەوەی.

گەشەی زمانەوانی:

زۆرترین گەشەی منداڵ لەم تەمەنەدا گەشەی زمانەوانییە، ناونانی شتی دەوروبەر، بە پێی چەند هێمایەکی قسەوە دەبێت کە منداڵەکە خۆی دروستی دەکات لە منداڵێکەوە بۆ ئەوی دی دەگۆڕێت. منداڵ کە دەست بۆ شت ڕادەکێشێت بە پەنجەی شایەتمان نیشانی دەکات نەك بە هەموو پەنجەکان، بۆ ئەوەشە ناوی ئەو شتانەی پێ بڵێن نەك بیدەنێ.

دوای ئەوە منداڵ هەست دەکات شتەکانی دەوروبەری ناوی هەیە، نزیکەی (10–15) ووشە لە تەمەنی 18 مانگی و نزیکەی (200) ووشە یان زیاتر لە (24) مانگیدا فێردەبێت.

دوای ئەوەی منداڵ نزیکەی (50) ووشە فێر دەبێت ئیتر دەتوانێت ڕستە دروست بکات.

سەرچاوە:
-physical examination of Rediatric London 2001.
-Nelson text book of Rediatric Newyork 2000

ماندوبونی ئیش ترسی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکات

لەندەن: لێکۆڵینەوەیەك دەریخست کە کەسەش ساغەکان خاوەن ئیشی بە ئەرك کە بۆ چەند کاتژمێرێکی زۆر کار دەکەن بەرامبەر ڕێزو سوپاسو پاداشت بەرەنگاری ترسی مردن بە نەخۆشی دڵ دەبنەوە، وازانراوە کە ماندووبونی ئیش دەبێتە هۆی گیروگرفتی دڵ لای ئەو کەسانەی کەنەخۆشی دڵیان هەیە. زانا فیرلاند ئەوەیان ئاشکرا کرد کە پەستانی ئیش لەوانەشە هەتا بێتە هۆی لەدەست دانی گیانی لەش ساغەکانیش.

ومیکا کیفیماکی لەپەیمانگای فیرلەندی تەندروستی ئیش لەرویترز وتی کە ماندووبونی ئیشی نیشانەیەکی سەربەخۆیە بۆ لەدەست دانی گیان بە نەخۆشیەکانی شادەمارەکانی دڵ. قەڵەویو بەرزبونەوەی پەستانی خوێنو وەرزش نەکردنو جگەرەکێشان لەهۆکارەکان کە بەشداری لەتووش بوون بەنەخۆشیەکانی دڵ دا دەکەن کە هۆیەکی سەرەکی گەورەی مردنە لەووڵاتە پیشەسازییەکاندا، کیفیماکیو هاوڕێیەکانی کە مێژووی تەندروستی 812کەس لەکۆمپانیا پیشەسازییەکاندا فیرلەندا بۆ ماوەی 25ساڵدا چاودێرییان کرد گەیشتنە ئەو ئانجامەی کە هیلاك بوون لەئیشدا ڕۆڵێکی گرنگ لەمردندا دەبینێت. کیفیماکی ئاماژەی بەوەدا کە ماندوبوونی ئیشی هەڕەشەی مردن بە نەخۆشی دڵ دەکات هەتا ئەگەر کۆنترۆڵی هۆکارەکانی دیکەی تووش بوونی دڵ بکەین.

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لە گۆڤاری پزیشکی بەریتانی بلاوکرایەوە ئەو کرێکارانەی دەگەن بەرزترین ڕێژەی خۆ ماندووکردن مەترسی مردن بەنەخۆشییەکانی دڵ دوو هێندە زیاد دەکات، هەرچەندە کە ئەمانە بۆ چەند کاتژمێرێکی زۆر ئیشی دەکەن کەپاداشتەکە وەردەگرن وا هەست دەکەن ماندووبونەکەیان کەم دەبێتەوە، کیفیماکی وتی پەستانی کار بۆ ماوەیەکی دوور درێژ بێ گوێ پێدان وچاودێری کردن بەهۆی کەمی هەلی دەست کەوتنی ئیش کاریگەری خراپی هەیە، هەروەها پاداشتی کەمیشی هەیە ئەگەر بەراودر بکرێت لەگەڵ ماندووبونەکەدا. ئامۆژگاری ئەو کەسانەش دەکات کە ئیشی گران دەکەن بە بەردەوامی ئاگاداری پەستانی خوێنو ڕێژەی کۆلیسترولو وەرزش کردن بن بۆ ئەوەی سنورێك بۆ تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ دابنێن.

نیان. ع Internet

ددان ئێشە یان ئازاری ددان
کلۆریی ددان و بەرگریی لە کلۆربوون

Tooth ache "Dental Pain"
Teeth Decay "Dental Caries
And
Their Prevention

دکتۆر سەعید شیخ لەتیف

کۆلێژی پزیشکی دان

ددان ئێشە چیە؟

ددان ئێشە ئازارە لەناو یا دەوروبەری ددان دا، ئازارەکە لەوانەیە هۆکارەکەی ددانێکی نەخۆش بێت یان پوکی نەخۆش بێت، یان بەهۆی دەماری ددانەکەوە بێت یان نەخۆشی یا سۆی بۆشایی دەوروبەری لوتەوەبێت (Sinusitis) (سۆی جیوب) یان پەیوەندی بەشەوەیلگەوە بێت.

چۆن ددان ئێشە ڕوودەدات؟

ددان بە بەشی ڕەقی دەرەوە (مینا) توێژاڵ (Enumel) داپۆشراوە کە ناوەوەی زیندووە لە چەقی ددانەکەدایە پێی دەڵێن کرۆک Pulp ی ددان. کرۆک خوێن و دەماری هەستی تێدایە ئێشی ددان ڕوو دەدات ئەگەر ددان کلۆربێت. کلۆر لەوانەیە کار بکاتە سەر کرۆکەکە یان ببێتە هۆی توش بوونی هەوی کرۆکە کە بەهۆی بەکتریاوە ئەم هەوی کرۆکەش زۆر بە ئازارە.

کرۆکی ددان ئازاری دەبێت ئەگەر ددان بشکێت یان پڕکراویەکی ددانەکە بشکێت یان درز ببات، بەردەوامی و دووبارە بوونەوەی بنێشت جوین سووانی ددان بەهۆی ددان زۆر لەیەک خستن لەکاتی نوستنی شەوان دا هۆکارن بۆ

دارمانی ددان و ئازاری ددان و شەویلگە.

نیشانەکانی ددان ئێشە چیە؟

ددان ئیشە لەوانەیە تیژبێت (Acute pain) یان لێ بدات (پل بهاوێت (throbbing pain) یان لەوانەیە بەردەوام بێت. لەوانەیە تەنها کاتێك

هەست بەئازار بکەیت کە ددان بەیەکدا بنێیت واتە بەهۆی پەستانی دەرەکییەوە. واتە پەستانی سەر ناوچەی ددانەکەی توشی گرفت بووە. بەلام لەوانەیە هەندێك جار هەست بە ئازاری ناوچەیەکی دی بکەیت، وەك هەست بە ئازاری دانێکی بەرامبەر ددانەکەی شەویلکەکەی دیکە بەلام هەرهەمان لا واتە ئازاری ددانی سەرەوەی لای چەپ لەوانەیە هەست بە ئازاری ددانەکانی خوارەوەی لای چەپ بکەیت بە هەلە. بەلام ئازاری لای چەپ ناپەرێتەوە بۆ لای ڕاست.

هەندێك جار لەوانەیە هەلئاوساویی دروست ببێت لە دەوروبەری ددانەکەو ببێتە هۆی بەرزبونەوەی پلەی گەرمی (تالێهاتن) (Fever) یان سەریەشە (Head ache). هەندێك جار لەوانەیە ببێتە هۆی تامی ناخۆش لەناو زاردا بەهۆی ددانەکەی کە توشی هەوکردن بووە.

چۆن ددان ئێشە دەست نیشان دەکرێت؟

دەست نیشانکردنی ددان ئێشە زووربەی بە پشکنینی ددانەکان و پوکی دەوروبەری ئەنجام دەدرێت، هەروەها بە پشکنینی چەند ناوچەیەکی دی ناو دەم، ئەگەر هاتوو ددانەکانت لە حالەتێکی باشدا بوون ئەوکاتە پسپۆڕی ددانەکە بەدوای هۆکاری دیکە دا دەگەرێت وەك گوێ، گەروو، شەویلگە یان جیوبی لووت یان یەکێك لەمانە هۆکارین بۆ ئازارەکە.

ددان ئێشە چۆن چارەسەر دەکرێت؟

لەبەرئەوەی ددان ئێشە چەند هۆکارێکی جیاوازی هەیە، باشترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردن ئەوەیە کە پسپۆڕی ددانەکەت ببینیت و گوێڕایەلی ڕێنماییەکانی بیت، گەلێك جار تا دەچێت بۆ سەردانی پسپۆڕی ددانەکەت لەوانەیە پێویستت بە دەرمانی ئازار شکێن و دژە ژیانی هەبێت واتە (pain medication Antibiotics)

ئەگەر ددان ئاوسانت هەبوو، تات هەبوو پێویستە خێراتر چارەسەری بکەیت و سەردانی پسپۆڕی ددانەکەت بکەیت. هەندێك کات کە ئاوساویی و ئازاری بەتینت هەبێت لەوانەیە پسپۆڕەکە پێویستی بەوەبێت کە پشکنینی تیشك و خوێنت بۆ بکات بۆ دەستنیشان کردن و چارەسەرەی پێویست.

چارەسەری لەبار بۆ کێشەی ددان زۆر گرنگە بە تایبەتی کاتی هەووکردن بۆ بەرگریی لە بلاوبوونەوەی هەوکردنەکە بۆ ناوچەکانی دیکەی لەشی مرۆڤ، بۆ دەموچاو کەللەسەرو تەنانەت بۆ ناو سووڕی خوێنیش کە بەو هۆیەوە میکرۆبەکان ئەگەنە هەموو جێگەیەکی لەشی مرۆڤ.

چۆن دەتوانیت بەرهەلستی لە ددان ئێشە بکەیت؟

یان چۆن دەتوانیت نەیەلیت توشی ددان ئێشەبیت؟

باشترین ڕێگەو شێواز بۆئەوەی نەیەلیت ددانت بیەشێت ئەوەیە کە نەیەلیت ددانت دابڕمێت بە:

1-ددان شتن بە فلچەی ددان و هەویری ددانەکەت فلۆرایدی تێدا بێت.

2-بەکارهێنانی دەزوی پزیشکی بۆ نێوان ددانەکانت کە پاکیان دەکاتەوەو هۆکارە بۆ نۆشداریی پوکی ددانەکانت.

3-گوێ ڕایەلی ڕێنمایی پسپۆڕی ددانەکەت بە چەند دەتوانێت.

4-باشترین و گرنگترین کات بۆ چێککردنی ددانی مرۆڤ لە تەمەنی مندالیەوە دەست پێدەکات هەروەها هاوتەمەنی ناوەندی واتە (Childhood and middle age)

ئەوەی شایەنی باسە لە تەمەنی ناوەندیدا نەخۆشی پوك دەست پێدەکات و لەوانەیە هۆکار بێت بۆ کێشەی ددانەکان.

5-خۆراکی لەبار باشترین هۆکارە بۆ نۆشداریی ددانەکانت، میوەو سەوزەی تازە و دانەوێلەکان بەگشتی هۆکارن بۆ نۆشداریی ددان و پوك.

بەپێچەوانەوەوە شیرەمەنی و خۆراکێك کە بلکێت بە ددانەوە وەك میوەی ووشك کراوە هۆکارە بۆ دروست بونی کلۆری ددان، بەلام خواردنی پتەو وەك سێوی کەم گەیوو، گەنمەشامی یاریدەدەرن بۆ پاککردنەوەی ددانەکانت.

ددان کلۆربوون چیە؟

زاری نۆشدار هەمیشە بەرهەلستی ددان کلۆربوون دەکات و بە ڕادەیەکی سەرکەوتوو. ناو دەم چەندەها بەکتریای تێدایە کە ددان لە کلۆربوون دەپارێزن، ئەم بەکتریایانە کە لەناو لیك دا مەلە دەکەن هۆکارن بۆ کەم کردنەوەی ترشی ناودەم، هەروەها هۆکارن بۆ دووبارە دروستبونەوەی کانزاکانی ددان واتە (Reminevulization of teeth) هەروەها لیك پاشەڕۆی خواردن ڕادەمالێت بەلام ئەگەر ئەو تەرازوە تێك چوو، بەکتریای زیانبەخش دەبێتە هۆی ددان کلۆربوون.

کلۆری ددان:

ئەو شوێنەی سەر ددانەکە دارماوە بەهۆی ترشیەوە کە بەکتریای چینە لینجەکەی سەر ددانەکە دروستی دەکات.

ترشەڵۆکی ددان (Dental plaque): ئەو چینە نەرمەیە کە لەسەر ڕووی ددان دروست دەبێت و پێك هاتووە لە مادەی لینجی وەك (Mucus) لەناو لیك دا، پاشەڕۆی خۆراك و بەکتریا. ئەم چینە ترشەڵۆکە دەست بەدروست بوون دەکاتەوە لەماوەی چەند کاتژمێرێکدا تەنانەت پاش پاکردنەوەیەکی باشی ددانەکان.

چۆن ددان کلۆربوون دروست دەبێت؟
یان چۆن ددان کلۆر دەبێت؟

هۆکاری سەرەکی ددان کلۆربوون ترشەڵۆکە (pluque) بەکتریای ناو ئەم چینە لینجەی سەر ددان سوود لە شەکری ساکارو نیشاستەی ناو خۆراك وەردەگرێت کە بە ددانەکەوە لکاوە و ئەمە خۆراکی سەرەکی بەکتریاکانە، بەکتریا ترشی دروست دەکات کە وورده وورده مینای ددان دادەڕمێنێت و چاڵێك دروست دەکات لەسەر ددانەکە واتە لەسەر مینای ددانەکە.

مینای ددان:

ئەو چینە سپی‌یە بریقەدارەی ددانە، کە زۆر ڕەقە پاش ئەوەی کە مینای ددانە دەتوێنێتەوە، ترشیەکە کاردەکاتە سەر چینی دووەمی ددانەکە کە نەرمە (عاجی ددان= توکڵی ددان= Dentine، ئێش و ئازار دەست پێدەکات و چاڵی ددانەکە گەورەتر دەبێت. بەکتریا وورده وورده بەرەو چینی سێیەمی ددانەکە دەڕوات کە لە خوێن و دەماری هەست پێك هاتوون (کرۆکی ددان= pulp) بەم جۆرە دەمارەکە دادەڕمێنێت.

لەم قۆناغەدا چارەسەری کرۆکی ددانەکە پێویستە (root canal therapy) تاکو کرۆکە ڕزیوەکەی (دەماری) ددانەکە دەربهێنرێت یان ئەگەر ناچار بیت لەوانەیە پێویست بە دەرهێنانی ددانەکە بکات.

نیشانەکانی کلۆری ددان چین؟

کلۆری ددان لە سەرەتادا هیچ ئازاری نیە، بەڵام کە کلۆرەکە زۆربەی چینە ڕەقەکەی دەرەوەی ددانەکەی داڕمان، لەوانەیە هەست بە ئازار بکەیت لە کاتی وەرگرتنی ساردیی و گەرمی و شیرینی دا ئەگەر کلۆرە چارەسەرنەکرا، کلۆرەکە پتر ددانەکە دادەڕمێنێت و ئێش و ئازارەکە زیاتر هەراسانت دەکات، و لەگەڵ ئەم ئازارەدا لەوانەیە هەست بە بۆن و تامی ناخۆشی دەمت بکەیت.

چۆن ددانی کلۆر دەست نیشان دەکرێت؟

بۆ دەست نیشانی کلۆری ددان پسپۆڕی ددان دەگەڕێت بۆ:

1- داڕمانی ڕووپۆشی ددانەکان.

2- شکاوی یان درز لە پڕکراوەکان یان کیفی ددانەکان.

3- بوونی هەرناوچەیەکی نەرم لە مینای ددانەکان یان لە ڕەگی ددانەکان.

4- گرتنی تیشکی ددان کە پێویستە بۆ دەستنیشانکردنی کلۆریی لەنێوان ددانەکاندا یان لەژێر پڕکردنەوەکاندا.

چۆن ددانی کلۆر چارەسەر دەکرێت؟

بۆ چارەسەرکردنی کلۆریی، پسپۆڕی ددانەکەت هەموو کلۆرەکە پاك دەکاتەوە، دووبارە ددانە داڕماوەکە هەڵدەچنێتەوە بە پڕکردنەوەیان بەکیف دروستکردن.

پاش چارەسەرکردنی ددانت، دووبارە سەردانی ددانەکەت بکە ئەگەر:

1- هەستت بە ئازارکرد کاتی شت جوین یان کاتێك ددانەکانت بە ئازارن کە ساردی یا گەرمی دەخۆیت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك.

2- هەستت بەوە کرد کە پڕکردنەوە کە یان کیفەکەی کە بۆت دروستکراوە بەرزترە لە ددانەکانی دی کاتی ددانەکانت جووت دەکەیت (واتە پێش ددانەکانی دیکە بەریەك دەکەوون کە ددان جووت دەکەیت).

چۆن دەتوانم خۆم بپارێزم؟

ئەگەر هەستت بە ئازارکرد بەهۆی ددانی کلۆرەوە گوێڕایەڵی ئەم خاڵانەی خوارەوەیە:

1- هەوڵ بدە سەردانی پسپۆڕی ددانەکەت ڕێك بخەی.

2-هەتا دەستت بەوەدا دەگات لای پسپۆڕی ددانەکە چارەسەری ددانەکەت بکەیت، حەبی ئازار وەربگرەو ناو ددانە کلۆرەکە خاوێن بکەرەوە.

3-دوورکەوەرەوە لەو خواردنانەی ددانت بە ئازار دێنێت.

4-بەولایە نان بخۆ کە بەئازار نیە.

5-کلیلی ئەوەی کە ددانە کلۆرەکەت ببێتەوە بە ددانێك کەڵکی لێ وەربگریت ئەوەیە کە یەکسەر ددانەکەت چارەسەر بکەیت هەر کە کێشەکە دۆزرایەوەو دەستنیشان کرا.

چۆن دەتوانم نەیەڵم ددانم کلۆر بێت؟

بۆئەوەی ددانت کلۆر نەبێت ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکە:

1-ددانەکانت بە ڕێكوپێکی بە فڵچەو دەرمان بشۆ بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو خولەكو ڕۆژی دووجار.

2-لە بارترین کات بۆ ددانشتن شەوە پێش نوستن و و یەکسەر دوای شیرینی خواردن.

3-بە ڕێکوپێکی نێوان ددانەکانت پاکبکەرەوە بە دەزوی پزیشکی (dentul floss) ڕۆژی یەکجار.

4-بەهێواشی پوکت بشێلە (مەساجی بکە) بە فڵچەیەکی نەرم یان پەنجە.

5-غەرغەرە (لە دەم وەردان)ی ئاو و خوێ یان غەرغەرەی فلۆراید یان دژە بەکتریا ڕۆژانە دوای نان خواردن.

6-خواردنی لەبار بەسوود وەربگرە (کەم شەکر کەم کاربۆهیدرەیت، دووربە لە خواردنی لینج کە بلکێت بەددانەکانتەوەو شەکری زۆربێت.

7-هەولبدە لەنێوان خۆراکە سەرکییەکاندا شتی دی نەخۆیت، ئەگەر خواردت ددانەکانت بشۆ یان خێرا ئاو لە دەم وەربدە. جوینی بنێشتی (کەم شەکر) هۆکارێکی باشە بۆ ددان پاکردنەوە.

8-سەردانی پسپۆڕی ددانەکەت بە ڕێکوپێکی تەنانەت ئەگەر ددانیشت نەیەشێت بەلایەنی کەمەوە ساڵی جارێك باشترین ڕێگەیە بۆ دەستنیشانکردنی کلۆری بچوك کە پێش وەخت چارەسەرکردنی دورت دەخاتەوە لە کێشەی ئازارو لەدەستدانی ددانەکانت.

چۆن ئاگاداریی ددانەکانت دەکەیت؟

نۆشداریی دەمو ددان زۆر گرنگە بۆ تەواوی تەندروستی نۆشداریی لەشی مرۆڤ. لەباریی و نۆشداریی شانەکانی هەموو بەشەکانی ناودەم ((ددانەکان، پوك، زمان، مەلاشوو، ڕوپۆشی ناودەم....) کاردەکاتە سەر هەڵسوکەوت، گورجوگۆڵی و کارکردنی گشتی ڕۆژانەت، توانای خۆراك جوین (هاڕین)، توانای قسەکردن (گفتوگۆ)، نیگای دەموچاوت هەروها پەیوەندی مرۆڤ لەگەڵ هاوەڵاندا لەنێو کۆمەڵدا.

بۆ بەرهەڵستی لە ددان کلۆربوون و نەخۆشی پوك گرنگە کە بەڕێکوپێکی پسپۆڕی ددانەکانت سەردان بکەیت، هەروەها زۆر سەرەکیە کە بزانیت چۆن ددانەکانت بە خاوێنی دەهێڵیتەوە بە بەردەوامی. کەواتە شێوازی لەبار بۆ ددان شتن بە فڵچە و دەرمان و بەکارهێنانی دەزوی پزیشکی زۆر گرنکە. و پرسیاری پسپۆڕی ددانەکەت بکەیت لە بابەت ئەو ڕێگایانەی کە ڕێگرن لە ددان کلۆربوون.

بەم شێوەیە بە فڵچە ددانت بشۆ:

کۆمەڵەی ددانی ئەمەریکا American Dentul Association (ADA)

شێوازی ددان شتن بە فڵچەی ددان بەم جۆرە باس دەکات:

*سەری فڵچەکە بخەسەر ددانەکان، ڕیشاڵەکانی بەرەو ددانەکان بێت لە ڕاستی لێواری پوکدا بە زاویەی 45° (45-degree Angle).

*فڵچەکە بە هێواشی و کەوانەیی بجوڵێنە لە پوکەوە بەرەو ددانەکان کە دیوی دەرەوەی ددانەکانی شەویلکەی سەروو شەویلگەی خوارو پاك دەکەیتەوە.

*هەمان جوڵەی فڵچەکەت بەکاربێنە بۆ فڵچەکردنی دیوی ناوەوەی ددانەکانت.

*ڕوی هاڕەرەکانیش بەهێمنی فڵچە بکە واتە سەر ڕووی خرێکان، زۆر زەبر مەخەرە سەر ڕیشاڵی فڵچەکەت تاکو زوو خوار نەبنەوەو لە کەڵك نەکەون.

*بۆ پاککردنەوەی دیوی ناوەوەی ددانەکانی پێشەوە، فڵچەکەت بجوڵێنە بە شێوەی ستونی بەرەو خوار بۆ سەروو، بەرەو ژور بۆ خواروو.

*ڕووی سـەرووی زمـانیش بەهێواشـی فڵچــە بکــە ئەمــە هەناسەت خۆش دەكات.

چەند خاڵێکی گرنگ پێویستە ڕەچاو بکرێت:

*ڕیشاڵی فڵچەی ددانەکەت نەرم بێت، سـەری ڕیشـاڵەکان تیژنــەبێت (خڕبێــت) باشــترەو ئەگــەری بــە زەبرگــەیاندن و بریندارکردنی پوکی ددان کەمترە لە ڕیشاڵی ڕەق.

*ڕیشــاڵی ڕەق جگــە لــەوەی پــوك برینــدار دەکــات ددانـەکانیش دەسـوێنێت (واتـە توێژاڵێکـی مینـای ددانەکـە تەنك دەکات).

*فڵچەیەکی نوێ بەکاربێنە، هەر کە ڕیشاڵەکانی بەم لاو بەولادا خوار بووەوە بیگۆڕە بەیەکێکی نوێ.

*فڵچەکەت لە شوێنێکی پاك و وشك هـەڵبگرە تاکو وشك ببێتـەوە و بەخاوێنی ئامادەبێت (دوور لە تـەپوتۆزو مێـش و مەگەز) بۆ بەکارهێنانێکی دیکە.

*فڵچەی ددانی کارەبایی– شەرت نیە کاریگەرییەکەی پتر بێت بۆ لێکردنەوەو ڕامالینی ترشەڵۆکی سەر ددانـەکان– لـە فڵچەی ددانی دەستی.

بەم شێوەیە دەزوی پزیشکی بەکاربێنە: Flossing

باشترین ڕێگە بۆ لابردنی ترشەڵۆك لە نێوان ددانەکاندا بە دەزوی پزیشـکی دەبێـت واتـە ئـەو شـوێنانەی کـە ڕیشـاڵی فڵچەی ناگاتێ، بەم ڕێگەیەی خوارەوە:

*نزیکـەی درێـژی (18) ئینج لـە دەزوەکـە بـبڕە و زۆربـەی بئاڵێنە لە پەنجەی ناوەڕاستی (middle finger) دەستێکتەوە بەشەکەی دیکەی بئاڵێنە لـە پەنجەی ناوەڕاستی دەستەکەی دیکەتەوە، تاکو دەزوەکە بەکاربێت وەك دەتەوێت.

*بـە پەنجـەی گـەورەی (Thumb)ی دەسـتێکت و پەنجـەی هێماکردن (Fore Fingar)ی دەستەکەی دیکەت، نزیکەی یەك ئینج لە دەزوەکە بئاخنە نێوان ددانەکانەوە، کە دەزوەکەت بە توندی گرتووە، دەزوەکە بجوڵێنـەوە وەك جوڵەی مشـار، بـە ئاگابە دەزوەکە نەچەقێنیتە پوکی نێوان ددانەکانتەوە.

*کە دەزوەکە گەیشتە هێڵی پوکەکە (gum line) پێچـی پێکـەرەوە وەك کەوانـە نـە شـێوەی پیتـی (C) ئینگلـیزی (C-shape) هەتا هەست بە بەرهەڵستی دەکەیت.

*لەگەڵ گرتنی دەزوەکە بە توندی لەسـەر ڕووی ددانەکـە، دەزوەکە بجوڵێنە بەرەو سـەرەوەو خوارەوە بەشێوەی دور لـە پوکەکـەو بـەرەو پوکەکـە، بەمـە کڕاندنـی یـان ماڵینی قـەراخی ددانەکە بە دەزوەکە ئەنجام دەدرێت.

*دەزوەکــە بئاڵێنــە لــە پەنجــەی ناوەڕاســتەوە، تــاکو پارچەیەکی دیکەی (پاکی) دەزوەکە ئامادە بێت بۆ هەمان کار بۆ نێوان دوودانی دیکە.

تاکو باشتر ددانت بپارێزیت بـەیانیان ددانـت فڵچـە بکـە دوای نان خواردن، پێش چون بۆ نوستن دووبارە فڵچەی بکە، لە دەم وەردانی فلۆراید بکە، ئینجا دەزوەکە بەکاربێنـە، بەم کارە دەزوەکە بە فلۆرایـدەوە کاردەکات لـەنێوان ددانـەکانیش دا. هەمیشـە هـەویری ددانێك بەکاربێنـە فلۆرایـدی تێـدا بێـت ئەمە ددان کلۆربوون کەم دەکاتەوە.

غـەرغـەرەی لیسـترین (Listrine) بەکاربێنـە، ئەمـە ڕێـژەی ترشـەڵۆکی سـەرددانەکان و نـاودەم کـەم دەکاتــەوە هــەندێك توێژینــەوەی نــوێ دەری خســتوە کــە بــەکارهێنانی لــە دەم وەردانی لیسترین دووجار لە ڕۆژێکدا ڕێژەی ترشەڵۆکی کەم کردۆتـەوە بـە پـتر لـە 50٪، هــەندێك توێژینــەوەی دی دەری خسـتوە لـە دەم وەردانـی ئـاویش بەسـودە، هـەروەها ئـاو و خوێـی (کـەم خوێ Normal saline)، بەهــەمان شـێوە لـەدەم وەردانی فلۆراید وەك (fluoriguard) بەسـودە بەتایبـەتی بـۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی کلۆریی ددان.

چۆن لە ڕێگەی خۆراکــەوە ددانمــان دەپــارێزین لــە کلۆربوون؟

ئەوەی شایەنی باسە کلۆربوون کاتێك دەست پێ دەکات کە ناو دەم ڕێژەی ترشی بەرز بێت. ئەمەش کاتێك ڕوودەدات کـە خۆراکـی شـیرین یـا نیشاسـتە بخۆیـت. (کـاربۆهیدرەیت Carbohydrates) نیشاستە پتر لـە زارادا دەمێنێتـەوە بـەڵام خۆراکێك شەکری تێدابێت زووتر دەشۆرێتەوە لەزاردا. جا وا چاکترە کە ئەم جۆرە خۆراکانە کـەمتر بخۆین و کـاتێك بخۆیـن کـە تەنها خواردنـەوەبن واتـە لەگـەڵ ژەمـی سـەرەکی ڕۆژانـەدا وەربگیرێت، بەمە زیانەکانیان کەمتر دەبنەوە.

*هـەندێك خـۆراك لەوانەیـە ددان بپـارێزێت لـە کلۆربـوون وەك برنج و کاکاو (Cocao & rice) برنـج و کاکـاو هـەندێك مادەیــان تێدایــە بەســودن لــەم بارەیــەوە فۆســفەتیەکان (phosphates) لـە خۆراکـدا بەسـودن بـۆ هــەمان مەبەسـت. پارچەیـەکی پچکـوك لـە پـەنیری ڕەق یـان پاقلـەی سـودانی فەریکە ئەگـەر بخورێت پێش، لەگـەڵ یـان لـە دوای خـواردن یاریدەدەرە بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی ترشی ناودەم و هـەروەها بۆ دووبارە بەکانزابوونەوەی ددان.

*خواردنی ڕیشاڵدار وەك میوەو سـەوزە یـاریدەدەرن بـۆ پاراستن لە کلۆریی بەهۆی زۆرکردنی لیك ڕژانـدن لـەناو زاردا کە ئەمە وەك ئاو لەدەم وەردانێکی سروشتی وایـە (Natural mouth rinse) بەڵام ئەگـەر لیك ڕژانـدن لـە زاردا کـەم بـووەوە (decreased Salivation) بـەهۆی نەخۆشــی ڕژێنــەرەکانی لیکـەوە (Salivar glansds) یـان بـەهۆی کاریگـەری لاوەکـی هەندێك دەرمانەوە، یان بە بڕێکی کەم بڕژێت (کەمی قەبارەی لیك ڕژانـدن بـۆ نـاودەم) وەك لـە کـاتی نوسـتندا ڕوودەدات، کلۆربوونی ددان زۆر بە ئاسانی دروست دەبێـت و باشـترین هەلی ڕەخساوە بۆ ئەم مەبەستە.

لە نێوان ژەمە سەرەکیەکاندا دووربە لەم خواردنانە:

1-حەلوا، کێك، پاقلاوە.
2-سۆدە و شلەمەنی شیرین (شەکراو).
3-بنێشتی بەشەکر sugar gum.
4-شەکرلەمە، کەعك، چیپس.
5-میوەی ووشککراوە، میوژ- ئەمانە نەك هەرشیرینن بەڵکو لینجن و دەلکێن بە ددانەکانداو دەچەقنە نێوانیانەوە زۆربەگرانی پاك دەکرێنەوە.

ئەم خۆراکانەی خوارەوە لێیان هەڵبژێرە:

1-میوەی تازە، پرتەقاڵ و قۆخ ئەمانە هەرچەندە دەوڵەمەندن لە ڕێژەی شەکری سروشتی، خواردنیان زەرەر لە ددان دەدەن بەڵام وەك میوەو شەکراو نین لە زیاندا.
2-سەوزەی تازە.
3-پەنیر.
4-ئاوی میوەی (کەم شەکر)
5-گەنمەشامی (کەم خوێ)
6-هێلکەی کوڵاوی ڕەق.
7-فاصولیا و پولکە.
8-شیر خواردنەوە لە نێوان ژەمە سەرەکیەکاندا باشە و هەروەها لەگەڵ نان خواردندا.

خواردنەوەی لەگەڵ شیرینیدا یاریدەی شتنەوەی شیرینییەکە دەدات و ڕامالینی لەناو زاردا (کەواتە زیانی شیرینییەکە کەم دەکاتەوە).

9-بنێشتی بێ شەکر، جوینی پاش نان خواردن هۆکارە بۆ زۆربوونی لیك لەزاردا، هەروەها یاریدەدەرە بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی ترشی چینی.

ترشەڵۆکی سەر ددانەکان و ترشی ناودەم، کە هۆکاری کلۆر دروست بوونە.

زۆر شتێکی باشە گەر دەستت بە فلچەو دەرماندا بگات پاش هەر نان خواردنێك، بەڵام ئەگەر نەتوانی جوینی بنێشتی بێ شەکر جێگری فلچە کردنەکەیە.

سەرچاوەکان:

1-Clinical Reference System 1998
personal MD your lifeline Online (from Internate)
2-Clinical Periodon tology 8th ed 1996.
6y FERMINA . CARANZA,JR,DR,Odont
Michel G. Newman, dds.
3-Operative Dentistry (Art & Science)
3rd ed. 1995.
By Clifford M. sturdent D.D.S
Theodore M.Roberson R.S.D.D.S.

ڤیتامین A

بەرگری لە تووشبوونی شێرپەنجەی پێست دەکات

واشنتن: زاناکان لە وولاتە یەکگرتووەکان ئەوەیان دۆزیەوە کە مەلحەمی دەرکی کە لە ڤیتامین A دروست کراوە پارێزگاری دژی شێرپەنجەی پێستی ئەو کەسانەی دەکات کەدەشێت دوچاری نەخۆشیەکەبن.

توێژەرەوەکان لەو توێژینەوانەی ئەنجامیانداوە بۆ دیاریکردنی چالاکی چارەسەری دەرکی بە مادەی تازاروتین، کە ئەمەش یەکێکە لە لێ وەرگیراوەکانی ڤیتامین A تایبەتمەندە بە چارەسەری زیپکەی هەرزەکاری و سەدەفی، مشکی تووش بوو بە شێرپەنجەی پێست دوای ئەوەی تیشکی سەروو بنەوشیان لێ درا، ئەو مادەیە نەهێشت 85 لە سەدا لەو دۆمەڵانە لە ژمارەو قەبارەدا، دەرکەوێت، ئەوەیان ڕاگەیاند کە مادەی ریتینوید کە لە دەمەوە وەردەگیرێت چالاکە لە بچووکردنەوەی دۆمەڵی ئەو کەسانەی تووشی شێرپەنجەی پێست بوون، بەڵام ناتوانێت بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ ڕای بگرێت. زاناکان لە کۆلیژی پزیشکی لە زانکۆی کالیفۆرنیای ئەمەریکی ووتیان کە ریتینویدات کە لە شێوەی مەلحەم کرێمی دەرکی دروست کراوە بێ مەترسی بۆ پاراستن لە شێرپەنجەی پێستی ئەو کەسانەی ترسی تووشبوونیان لێ دەکرێت. هەروەها ڕوونیان کردەوە کە مشکی بەکارهاتوو لە لێکۆڵینەوەکانیادا نموونەیەکی باشن بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی بوون کۆنیشانەی تای خانە تفتەکان، کە ئەمەش نەخۆشییەکی بۆماوەییە دەبێتە هۆی خراپ بوونی بەردەوامی پێست و کۆئەندامی دەمار. و چاو ئێسك، و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ژمارەیەکی گەورەی شێرپەنجەی خانەی تفت، کە بەهۆی بەرهەم هێنانی جینێکی بۆ ماوەییە لە ڕێگای جینی PATCHEDI یەوە، هەرتێك چوونێك دەبێتە هۆی تووش بوونی جۆرەها وەرەمی جیاواز.

هەروەها پزیشکەکان لە گۆڤاری توێژینەوەی شێرپەنجەدا ڕوونیان کردەوە کە شێرپەنجەی خانەی تفت نەخۆشییەکی زۆر بڵاوە لەناو خەڵکدا و زیاتر لەو ناوچانەی کە بە بەردەوامی هەتاوڵێیان دەدات دەردەکەوێت و زۆر بەهێواشی بڵاودەبێتەوە، بەڵام دەبێتە هۆی تێك چوونی گەورە لە شوێنی تووش بووندا و تێك چوون ئەگەر چارەسەری پشت گوێ بخرێت یان چارەسەر بە هەڵە بکرێت ئەوا تەشەنە دەکات، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێژەی چاك بوونەوەی زۆرە ئەگەر بە ڕاستی چارەسەری بکرێت.

Internet

ین - یانج

نوژداری چینی کۆن بە یەکێك لە گرنگترین پایەکانی نوژداری جێگرەوە یان تەواوکەر دادەنرێت، هەوڵ دەدەین لەم نوسینەدا سەرنجێك بخەینەسەر ئەو کەلتوورە دەوڵەمەندە کە بێجگە لە چارەسەرکردن بە (ئاژنین) (ئاژنین لقێکە لە گەنجینەی ئەم نوژدارییە پایەدارە) چی دی کە لە بارەیەوە نازانین.

پەنجەکانی هەردوو دەست- بەپێی تیۆری (جینجلۆ)ی چینی کۆن- پەیوەندییەکی زۆر پتەویان بە هەموو ئەندامەکانی دیکەی لەشەوە هەیە، بەتایبەتی دڵو مێشك.

لە نێو سیستمی نوژداری چینی کۆندا چەمکێکی تەوەرەیی لە دەستنیشانکردنو چارەسەر کردنی نەخۆشییەکاندا بەکاردەهێنرێت، ئەویش دووالیزمەکانە.. سالبو موجەب، یان نێرومێ، بەگوێرەی ڕێکخستنی سیفەتەکانی پێشوو بەمە دەووترێت (ین-یانج) کە مێژوونووسانی ئەم نوژدارییە بۆ سەردەمی خێزانی (ینجۆ)ی دەگەڕێننەوە لە ساڵی (221 پ.ز)دا، واتە (2221) ساڵ بەر لە ئێستا.

دەربڕینی (ین-یانج) بۆ یەکەمجار لە کتێبی (گۆڕانەکان) دا دەرکەوت کە هەوڵی شیکردنەوەی حاڵەتو سیفەتەکانی نێو گەردوونو - مرۆڤیش- دەدات، کە مرۆڤ یەکێکە لە دیاردەکانی گەردوونو هەروەها لە شێوەی گەردوونێکی بچووککراوەدایە لە بنەمای ئەم چەمکەدا.وێنایەکی فەلسەفیو واقعی لە چەمکی (ین-یانج)دا هەیە بۆ هەردوو دیاردەی دژ بەیەكو یەکتر تەواوکەر لە هەمان کاتدا، چاوگەی هەردووکیشیان دەگەڕێتەوە بۆ بینینی بارودۆخو حاڵەتەکانی جیهانی سروشتی لەلایەن مرۆڤی چینییەوە، ئەو حاڵەتانەی

دوولایەنیەکی بەرامبەرو پێکەوە گونجاو دروست دەکات، وەك شەو ڕۆژ، جووڵەو وەستاوی، ڕووناکیو تاریکی، ساردوگەرم... هتد، لە بواری نوژداریشدا ئەم چەمکە لەنێو شیکردنەوەی هەردوو حاڵەتی تەندروستیو نەخۆشیدا جێگەی خۆی گرتووە، لەوەدا کە ساغیو تەندروستی حاڵەتی یەکسان بوونی نێوان هەردوو بەشەکەی (ین و یانج)ەو نەخۆشیش زیاد بوون یان کەمبوونی یەکێکە لەم دوو بەشەی (ین-یانج).

بەمجۆرە دەستنیشانکردنی نەخۆش مانای زانینی تێکچوونی یەکێك لەم دوو بەشە دەگەیەنێتو چارەسەر کردنیش گەڕاندنەوەی یەکسانی بۆ دووبەشەکەو نەهێشتنی تێکچوونەکەیە. چەند چەمکێکی دیکەش بە (ین-یانج)ەوە پاشکۆداربوون، وەك گووتنی ئەوەی کە هەر بەشێك بڕێك لە دژەکەی لەخۆگرتووە، یان هەر بەشێك دەتوانێت بگۆڕێت بۆ دژەکەی، ئەم گووتانە لە نێو شێوەی ڕونکردنەوەی (بازنەی ین -یانج)ی بەناوبانگدا دەردەکەوێت کە لە ئەدەبیاتی چینی کۆندا بە (تایجیتۆ) دەناسرێت، بازنەکە دەکرێت بە دوو

ڕەنگەوە، ڕەش و سپی لەشێوەی دووپیتی (و)داو هەریەکێکیان نیوەی بازنەکە دەگرێت، لەنێو بزوێنی هەر یەکێك لەو دوو پیتە (و)ی بازنەکەیان پێکهێناوە خاڵێك لە ڕەنگی دژەکەی پێوەیە، پیتی (و) ی ڕەش خاڵێکی سپی لەنێو بزوێنی پیتەکەیدایەو، سپییەکەش خاڵێکی ڕەشی لەسەرە، واتە ڕێژەیی شتەکان ڕاستیەکەو پێویستە ئاگاداری بکرێت. ئەمەش لە باسکردنی جێبەجێکردنی چەمکی (ین- یانج) داو لە چارەسەرکردن بە (خۆاك) دەیخەینە ڕوو.

قاپێك گەرما و کوپێك سەرما!

بۆ بەرجەستەکردنی چەمکی فەلسەفی (ین یانج)، زانستی بنەچەی نەخۆشییەکان لە چینی کۆندا (واتە پاسۆلۆجیا بە دەربڕینی نوژداری نوێی خۆرئاوا)، نەخۆشییەکانیان دابەشکردوە بەسەر هەردوو لایەنی (ین و یانج) دا، بەجۆرێك لە (ین)ەوە نەخۆشییەکانی (سەرما) دانراوە کە بەهۆی زیادبوونی ساردی لە پێکهاتەکانی جەستەدا دروست دەبێت (یان کەمبوونەوەی گەرمی لەشدا) ، لە (یانج)یشەوە نەخۆشییە گەرمییەکان دانراوە، کە بە هۆی زیادبوونی گەرمی لە لەشدا دروست دەبێت (یان کەمبونەوەی ساردی لە لەشدا).

بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر باسی نیشانەکانی زۆربوونی گەرمی (واتە یانج) دەکەین:

چوونەوەیەك و ئازارێکی زۆر و سەریەشە، لە نیشانەکانی زیاد بوونی سەرماش (واتە ین): ئازارێکی کپ و بێدەنگ، لەرزین بێهێزی. بێگومان لە زۆر حاڵەتدا خەڵکی دوچاری تێکەڵی ئەم نیشانانە دەبێت و ئەگەر کەسێك شارەزا نەبێت ناتونێت بەڕاستی دەستنیشانی حاڵەتەکەی بکات، واتە دەبێت مرۆڤ بۆ خۆی تێبینی و ئاگادری حاڵەتەکانی بکات، بە نموونەیەك ئەم حاڵەتە ڕووندەکەینەوە:

ژنێکی تەمەن (52) ساڵ دوچاری سەریەشەو ئاو هاتنەخوارەوە بە لووتداو کۆکە هاتبوو، بۆ ئەو مەبەستە سەردانی یەکێك لە پزیشکە کۆنەکانی کرد، بەر لە هەر شتێك پزیشکەکە بەخێرایی نەخۆشییەکەی دەستنیشانکرد بەوەی سەرمای بووە، واتە تێکچوونەکەی لەلایەنی (ین) دا بوو، چارەسەری بۆ دانا کە پێکهاتبوو لە شۆربایەکی گژوگیا چینییەکان، لەو جۆرانەی گەرم کەرەوەن لەگەل (زەنجەبیل) دا و هەروەها حەسانەوەش، وەك دەبینین چارەسەر ژەمە خۆراکێکی گەرمە، واتە لە لایەنی (یانج) دایەو بۆ یەکسان کردنەوەی باری تەندروستی ژنەکە گەرمایی زیادکرد، لەبەرئەوەی دوچاری زیاد بوونی سەرما بوو بوو، ژنەکە لە ماوەی دوو ڕۆژدا بە تەواوی چاکبووە، کاتێك هاوسەرەکەشی تووشی هەمان نیشانەکان بوو، هەمان شۆربای بۆکردە ژەمێکی گەرم و ئەویش چاکبۆوە.

پێویستە لێرەدا ئامارژە بۆ ئەوە بکەین نوژداری خۆرئاوایی کاتێك باس لە حاڵەتی (سەرمابوون) دەکات، مەبەستی لەیەك جۆری سەرما بوون نییە، بەڵام لە نوژداری چینی کۆندا زیاتر لە جۆرێکی سەرمابوون لەیەك شێوەدا پۆلکاری دەکات، چونکە لەو بڕوایەدان چەند حاڵەتێکی سەرما بوونی گەرم هەیە کە بەهۆی کەڵەکە بوونی گەرمای زیادبوو لە لەشدا پەیدا دەبێت (ئەمەش ڕوونکردنەوەی چەمکی گۆڕانی لایەنێکە بۆ دژەکەی لەنێو هاوکێشەی (ین- یانج)دا، چارەسەریش لەم حاڵەتەدا خواردنی ئەو خۆراکانەیە کە ساردی بەخش، وەك ئایس کرێم و شووتی و تەماتە.

کەش و هەوای هەسارەی مرۆڤ:

لە هەوڵی زیاتر ڕوونکردنەوەی مەسەلە سەیرو سەمەرەکانی نێو چەمك و پراکتیزەکانی نێو نوژداری چینی کۆندا، (زهنزهن زهانج)ی پزیشکی چینی کە لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا کاردەکات، دەڵێت: ((ئێمە خۆراکەکان بەکاردەهێنین بۆ یەکسان کردنەوەی کەش و هەوای ناوەوەی لەشی مرۆڤ لەو کاتەی دوچاری گەرمبوونێکی زۆر یان سارد بوونێکی زۆر دەبێت.

هەر خواردنێك کاریگەری خۆی هەیە لەسەر پلەی گەرمی لەش، مەبەست لە پلەی گەرمی ئەو پلەیە نییە کە بە (تەرمۆمەتر) دەپێورێت، بەڵکو ئەو پلە گەرمییەی خۆراك

دەیبەخشێت کاتێك دەبێتە ووزەیەکی گەرمیو لە هەموو پێکهاتەکانی جەستەدا هەڵدەقوڵێت، لە ڕێگەی هەرس کردنی ئەو خۆراکانەی دەیخۆینو جەستە دەیسووتێنێت، وەك - سووتەمەنی- نێو لەش.

هەندێك خۆراك وەك مۆز و ئایس کرێم ساردییەکی لەبەرچاو بە لەش دەبەخشن، بەڵام خواردنی (زەنجەبیل) یان مریشك گەرمی لە لەشدا پێکدەهێننو ئەگەر زۆر خۆرییان تێدا بکرێت ئەوا جەستە تووشی زۆربوونی گەرما دەبێت لە ناوەوەو دواتر دەبێتە تا و گەرم دادێت، هەندێك جۆری سەرما بوون ئازاریشی لەگەڵدایە، یان لەگەڵیدا قورگ ووشك دەبێتو تای لێدێتو ئارەق زۆر دەکاتەوە، ئەمانەش هەمووی بەهۆی زۆر بوونی گەرمای ناو لەش پەیدا دەبێت، بۆ چاککردنەوەی ئەم تێکچوونەش پێویستە ئەو خۆراکانە بخورێت کە ناو لەش سارد دەکاتەوە.

یەکەم هەنگاو لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکاندا بە بۆچوونی پزیشکە چینیە کۆنەکان بەخشینی خواردنی گونجاوە بۆ یەکسان کردنەوەی پلەی گەرمی ناو لەش، بۆ ئاسانکردنی ئەم کارەش خۆراکەکان دابەشکراون بۆ سێ جۆر خۆراك:

1-ساردکردنەوە (ین).

2-گەرم کردنەوە (یانج).

3-مام ناوەند، لە نێوان (ینو یانج)دا، کە بە (بەهێزکەر) دادەنرێتو بە گوێرەی حاڵەتەکە (دژی) گوناجاوی پێدەدرێت، هەندێك جار مادە بەهێزکەرەکانیشی دەخرێتە سەر، بەڵام بە مەبەستی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان، واتە بۆ تێنەکەوتن لە تێکچوونەکانی ساردی یان گەرمی لەش، (زهانج)ی پزیشك ئامۆژگاریمان دەکات کە ڕۆژانە بەلایەنی کەمەوە حەوت جۆری جیاواز لە میوەو سەوزەکان بخۆین، هەرچەندە هەموو کەسێك لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا ناتوانێت ئەو ئامۆژگارییە پەیڕەو بکات، بەهەر حاڵ، پۆلێنکردنی خۆراکەکان بەو جۆرەی باسکرا بۆ دیاریکردنو چارەسەرکردنی نەخۆشییە سووكو ئاسانەکانی کەسێك سوود بەخشەو لە هەمان کاتدا ئاسۆیەکی نوێ لە بواری خۆراك پێدانی نەخۆشەکان لە حاڵەتە سەختترەکاندا دەکاتەوە. ڕەنگە تێکچوون و نایەکسانی بەشێوەیەك دەربکەوێت کە بەئاسانی نەتوانرێت جیاکاری لە نێوان نەخۆشییەکانی سەرمابوون یان گەرمابوون بکرێت، بەتایبەتی لەسەرەتای نەخۆشییەکاندا وەك ئەوەی نەخۆش هەست بە بێزاری و ماندوبوون دەکاتو توانای وردبوونەوەی نامێنێتو بە هۆکارێکی سادە تووڕە دەبێت. پزیشك لەم حاڵەتەدا ئامۆژگارییان دەکات ماوەیەك بحەوێنەوەو ژەمە خۆراکی یەکسانو گونجاو لە (ینو یانج) بخۆن.

لە خۆرهەڵاتەوە بۆ خۆرئاوا:

وەك دیارە چەمکی (ین یانج) لە خۆراکی یەکساندا بەتەنیا لە سنووری باوەڕی چینییە کۆنەکاندا نەوەستاوەتەوە، بەڵکو چەندین کەس لە یابان ئەم چەمکەیان قووتداوەو گواستویانەتەوە بۆ ئەوروپا و ئەمریکا لە ژێر ناوێکی هاوچەرخی نوێدا کە ئەویش (ماکرۆبیوتیکس)ە، شێوازی خۆراکێکە کە (ئۆساوا)ی یابانی لە ساڵانی پەنجاکاندا گواستویەتیەوە بۆ خۆرئاوا لە ژێر ناوێکی دڵخۆشکەردا (خۆراکی تەندروستی خولقێنەر) و لەسەر پرەنسیپی یەکسانی نێوان هەردوو نیوەکەی ژیان لە جەستەی مرۆڤدا دامەزراوە (چینییەکان پێی دەڵێن (تشی)و یابانیەکانیش بە (کی) ناوی دەبەن)، دابەش دەبێت بۆ (ین و یانج) واتە تەوژمی سالبو تەوژمی موجەب، لە یەکسان کردنەوەی ئەم دوو تەوژمەشدا بڕی ئەو مادە خۆراکیانە زیاد دەکرێت کە تێبینی کەمکردنی تەوژمەکەی دەکرێت، دەبێت ئەوەش بووترێت کە کاریگەری سالب یان موجەبی خۆراکەکە بە تەنیا لەسەر جۆری خۆراکەکە ناوەستێت، بەڵکو وەرزو شوێنی چاندنی خۆراکەکان و جیاوازی نێوان سروشتی ئەوانەی ئەم خۆراك یان ئەو خۆراك دەخۆن لەبەرچاو دەگیرێت.

هەروەها ڕێگای لێدانی خواردنەکان کاردەکاتە سەر جۆری تەوژمی ووزەی خۆراکەکە، بۆ نموونە خۆراکە سالبەکان (ین) ئەگەر خێرا بکوڵێنرێنو خوێیەکی کەمی تێبکرێت، پارێزگاری لە سیفەتە بنەڕەتیەکانی خۆی هەر دەکات. لە چوارچێوە زانستییەکەشدا پسپۆڕانی (مایکرۆبیوتیکس) خواردنەکان دابەش دەکەن بۆ : مەیلەو سالبو مەیلەو موجەب، واتە لە کۆتاییدا دەکاتەوە (ینو یانج) هەروەها نێوەندی دەوروبەرەکەش وەك ڕەگەزێك دادەنێنو پێویستە لەکاتی خواردنی خۆراکی پێویستدا لەبەرچاو بگیرێت، لەکەشو هەوایەکی مەیلەو موجەبدا (یانج) کە گەرمو ووشکە پێویستە خۆراکێك بخورێت کە مەیلەو

سالب (ین) بێت، هەروەها لە کەش‌و هەوایەکی مەیلەو سالبدا (ین) کە ساردو شێدارە دەبێت خۆراکەکانی مەیلەو موجەبن (یانج) زیاتر بخورێت، بۆ زانینی ئەو هۆکارانەش کە خۆراکەکان سالب یان موجەب دەکەن دەبینین:

*خۆراکە موجەبەکان (یانج): لە کەش‌و هەوایەکی ساردو شێداردا گەشە دەکەن، ووشك‌و کورتن، تۆو ڕەگێکی پتەویان هەیەو مەیلەو ترش یان سوێرن.

*خۆراکە سالبەکان (ین): لەکەش‌و هەوایەکی گەرم‌و ووشکدا گەشە دەکەن، زیاتر ئاودارن، درێژترن‌و بۆنێکی بەهێزی خۆشیان هەیە.

ئەگەر ئەم دوو ڕێسایە جێبەجێ بکەین، هەست بە وردبینی پزیشك‌و دانا خۆرهەڵاتیەکان و گەورەیی سروشت دەکەین کە لە هاوینێکی گەرمدا (یانج) زەوی- بەتایبەتی بیابانەکان- شووتیەکی تەڕمان (ین) پێدەبەخشێت‌و لە زستانێکی ساردیشدا (ین) پرتەقاڵ (یانج) زۆر دەبێت.

تێبینی‌و ئاگادارکردنەوەیەك:

تێبینییەکەمان لە شێوەی ڕێنماییەکی سادەدایە بۆ جێبەجێکردنی ڕێسای یەکسانی (ین‌و یانج)، ئەویش کردنی ئەو شتەیە کە باو و باپیرانمان خۆڕسکانە کردویانە، واتە پێویستە ئەو خۆراکانە بخۆین کە تازەن‌و لە وەرزو خاکی خۆماندان، بەڵام ئاگادارکردنەوەکەی دەستبەرداری لێناکرێت ئەوەیە: دەبێت چاك بزانین کە بەکارهێنانی خۆراکەکان بۆ یەکسان کردنەوەی (ین‌و یانج) نابێتە چارەسەر بۆ حاڵەتی نەخۆشییەگران‌و درێژخایەنەکان، ئەم حاڵەتانە پێویستیان بە چاودێری پزیشك هەیە، ئیدی ئەوکەسە خۆرئاوایی بێت یان خۆرهەڵاتی، کۆن و باو بێت یان نا. لە سوودو چۆنیەتی بەکارهێنانی خۆراك وەك چارەسەر، لێرەدا ئاماژە بۆ هەندێکیان دەکەین:

خواردنی ئایس کرێم‌و مۆزو شووتی‌و تەماتەی سوور و (گیامارانە)، بۆ کاتی گەرمدا هاتن لەگەڵ بێداریدا، لەشی گەرمداهاتوو سارد دەکەنەوە، بەڵام لەکاتی ئەو گەرمداهاتنەی سەریەشەی لەگەڵدایە، خواردنەکانی وەك کیوی‌و خەیارو قارچك‌و باینجان‌و جۆ پلەی گەرمی ناو لەش یەکسان دەکەنەوە، هەروەها خواردنی لیمۆ، هەنجیر،سێو، گوێزەر، پەتاتە، برنج لە حاڵەتی هەبوونی ئازارێکی کەم لە خوارووی پشتدا، چونکە ئەم خۆراکانە بەهێزکەرن، بەڵام لەکاتی ئەو سەرمابوونەی تای لەگەڵدایە خواردنی کولەکەو گوێزو شابەڕوو گیای (کرفس) و هەنارو زەنجەبیل سوود بەخشەو ناو لەش گەرم دەکەنەوە، بەهەمان شێوە لەکاتی ئەو سەرمابوونەی کۆکەو ئەنفلونزای لەگەڵدایە خواردنی سیر، بیبەر، لەگەڵ گۆشتی کەڵەشێر یان (قەل) سوودبەخشە.

*یاری "تیان ما" بکە..

کاتێك سەرۆکی پێشووی ئەمریکا (ڕۆناڵد ڕێگان) سەردانی وولاتی چینی کرد، دیارییەکیان پێشکەش کرد کە زۆر خۆشحاڵ بوو، دیارییەکە دوو تۆپی کانزایی بوون‌و بە (کرۆم) زاخاو کرابوون، ڕووبەڕی هەریەکێکیان (45ملم) بوو لە ناو سندوقێکی ناو پۆشکراو بە قوماشێکی چینی کە وێنەی چینە کۆنەکانی لەخۆ گرتبوو ڕازابۆوە، پاش ئەم دیارییە تۆپەکان لە جیهاندا بەناوی (تۆپەکانی مەشقی چینی) ناوبانگیان دەرکرد، لە زمانی چینیدا پێیان دەووترێت (تۆپەکانی تەندروستی دەپارێزن- تیان ما) مێژووی ئەم تۆپانە دەگەڕێتەوە بۆ نزیکەی (800) ساڵ لەمەوبەر، چینییەکان بە ئامرازێك بۆ حەواندنەوەی لەش‌و پاکبوونەوەی ڕۆح دایدەنێن.

ئەم ئامرازە دوو تۆپی کانزایی بریقەدارن، هەریەکێکیان لەناوەوە تۆپێکی کانزایی بچوکتریان تێدایە، کاتێك هەردوو تۆپەکە لەناو بەری دەستدا هەڵدەگیرێن‌و هەردووکیان بەدەوری یەکتریدا دەخولێنەوە، بەجۆرێك بەریەکتر بکەون، چەند کردەیەکی هاوکاتی ڕوو دەدات، یەکەمیان لێخشاندنی هەرتۆپێکیانە بە ئەویدیکەدا و بەهۆی خل بوونەوەشیان لێخشاندنی تۆپە بچووکەکانی ناو هەر یەکێکیانە بە ناواخنی تۆپە گەورەکاندا، ئەم لێخشاندنانە چەند گەیەنەرێکی (وصلات) کانزایی پێکدەهێنن کە بارگەی کارەباییان لێوە دەردەچێت، لە تۆپەکانەوە دەگوازرێنەوە بۆ پێستی بەری دەست‌و پاشان لەوێوە بۆ ئەندامە هەستیارەکانی ناوەوەی لەش، بەتایبەتی دڵ‌و مێشك هەر وەك لە چەمکەکانی نوژاری چینی کۆندا هاتووە. پاشان نوژداری نوێی خۆرئاوا دەست بە دەوڵەمەندترین ئەندامەکانی لەش دادەنێت، بەهۆی هەڵگلۆفینی تۆپەکان بارگەی کارەبایی دەگاتە کۆتاییەکانی کۆئەندامی دەمار، ئەوەش دەبێتە هۆی چالاککردنی سوڕی خوێن لە دەستداو ووریاکردنەوەی مێشك لە ڕێگەی جووڵەی وردی پەنجەکانی دەست، بەو پێیەش کە دەست بنکەی نواندن‌و گەیەنەری پێکهاتەو ئەندامەکانی لەشە، ئەوا لە ڕێگەی جووڵەی پەنجەکانی دەستەوە ئەندامەکانی ناوەوەی لەشیش چالاك دەبن، بێجگە لەمانە دەنگی بەریەککەوتنی تۆپەکان‌و جووڵانەوەی تۆپە بچووکەکانی ناوەوەشیان

ئەندامەکانی لەش خاو دەکاتەوەو توانای تێرامان بەهێز دەکات.

ئێستا زۆربەی وەرزشەوانو مۆسیقاژەنەکانو بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر ئەم تۆپە چینییانە بەکاردەهێنن بۆ پاراستنی باری تەندروستییان، ئەم تۆپانە بە (گەرمکەرەوەی ماسوولکەیی) دەژمێرن. ئەوکەسانەش کە دوچاری هەوکردنی (ڕوماتیزمی) جومگەکان بوون، دەتوانن سوود لەم ئامرازە وەربگرن کە وەرزشێکی دڵنیاو نەرمە، هەروەها ئەو نووسەرانەش کە بەهۆی نووسینی زۆرەوە ئازار لە پەنجەکانی دەستیاندا پەیدا دەبێت.

پاش ئەم ڕوونکردنەوانە پرسیارێك بە دەردەکەوێت: بۆچی ڕێگان سوودی لەم تۆپانە وەرنەگرت؟ باشترین وەڵامی لۆژیکیش ئەوەیە: ڕێگان درەنگ ئەو تۆپانەی کەوتنە دەست، پاش ئەوەی نەخۆشی (ئەلزایمەر) بەرەو خانەکانی لەشی کشابوو، پاشان ئەم ئامرازە ئامرازی چارەسەرکردن نییە، بەڵکو ئامرازی خۆپاراستنەو بۆ پارێزگاری کردن لە تەندروستی بەکار دەهێنرێت. دواتر پێویستە ئاماژە بە پەرەپێدانی ئەم ئامرازە بکەین لەلایەن پیشەسازی گەشتوگوزاری چینییەوە، کە ڕەنگاوڕەنگ بوون تۆپەکانو وێنەشیان لەسەر دروستکراوە، بەڵێ تۆپەکان جوانترو سەرنجراکێش تربوون، بەڵام لەڕاستیدا سوودە تەندروستیەکەی تێدا کەمبۆتەوە، ئەو بەرگە جوانە ڕێگەی لە دروستبوونی بارگە کارەباییەکان گرتووە کە سوڕی خوێن چالاك دەکات، دەنگ و زرنگەی تۆپەکانیش کپ بوون کە بۆ خاوبوونەوە و تێرامان بەسوودە.

چەمکەکانی هاوچەرخ

(هێرمان ئیهارا) کە یەکێکە لەو کەسانەی بایەخ بە نوژداری چینی کۆن دەداتو هەروەها شارەزایی هەیە لە نوژداری نوێی خۆرئاوا، کتێبێکی بڵاوکردۆتەوە بە ناونیشانی (ترشی و تفتی) تیایدا دەڵێت: ئێستا بەرامبەر چەمکی (یِن و یانج) چەمکی (تفتیو ترشی) بەکار دەهێنرێت، یەکسانی نێوان سالب کە (یِن) بەرامبەریەتیو موجەب کە (یانج) بەرامبەریەتی، لەبەردەم چەمکی یەکسانی نێوان (تفتێتی و ترشێتی) یە لە خوێنی مرۆڤدا، وەك دەزانین تێکچوونی پلەی (ترشێتی خوێن) یان (تفتێتیەکەی) دەربڕینێکی ڕوونو ئاشکرای هەیە لە زۆربەی نەخۆشییەکاندا وەك نەخۆشی(دەردەترشی)و نەخۆشی (دەردەتفتی)

لە ئینتەرنێتەوە تەها پەرچڤەی کردووە

ژەمی بەیانیان
کارو توانای مێشك بەهێزدەکات

تۆژەرەوە پسپۆڕەکان جەخت لەسەر خواردنی ژەمی بەیانیان دەکەن بەرلەوەی بەرەو کارو پیشەکانمان بچین، ئەویش لە پێناو بەهێزکردنی توانای مێشكو ئاستی درککردنمان بە کارو پیشەکان.

لەم بارەیەوە تۆژەرەکان دەڵێن پەیوەندییەکی پتەو هەیە لە نێوان ژەمی بەیانیانو بەهێز بوونی کاروچالاکی مێشکمان لە ماوەی کاتژمێرە زووەکانی بەیانیاندا، چ بەلایەن منداڵانەوە کە بەرەو قوتابخانە دەچن، یان بۆ ئەو کەسانەی بەرەو کارەکانیان دەڕۆن، لەبەرئەوەی توانای مرۆڤ لەکارو فرمانەکانیداو توانای فێربوونو تێگەیشتنی بەستراوە بە ئاستەکانی ڕێژەی شەکر لە خوێندا، ئەمەش لە خۆیدا بە شێوەیەکی بنەڕەتی پشت بە خواردنی تاووزەی پێویست لە کاربۆهیدراتو پرۆتینەکان دەبەستێت.

بەڕای پسپۆڕەکان خواردنی ئەو ڕێژە تاووزەیە کار دەکاتە سەر بڕی ئەو خوێنەی بەرەو مێشك دەچێت، ئەگەر بڕی پێویستی کلۆکۆز نەگاتە مێشك، ئەوا بە شێوەیەکی پێویستو گونجاو کارناکات، لەو کاتەشدا مرۆڤ تووشی حاڵەتی (هایبۆگلایسیمیا) دەبێت واتە کەمبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا.

بێجگە لە تۆژەرەوان زاناکانیش جەخت لەسەر خەوتنێکی گونجاوی شەوانە دەکەنەوە، چ بۆ ئەو قوتابیانەی پێویستیان بە توانای تێگەیشتنو فێربوون هەیە، یان بۆ هەموو کەسێك لە پاش ڕاپەڕاندنی کارو فرمانەکانیدا، خەوی گونجاوی شەوانەو خواردنی ژەمی بەیانیان تا ڕادەیەکی پێویست ئاستی توانایان بەرز دەکاتەوە.

تارا.ئەلف Internet

کرمی ئەکینۆکۆکاس و نەخۆشی تورەکەی ئاوی

Echinococcus Worm and Hydatic disease

دکتۆر حسێن مەعروف عومەر
پزیشکی دروستی ئاژەڵی
قەرەداخ

کرمی (Echino coccus) :

کرمێکی شریتی‌یە (Tapeworm) **و دوو جۆرن کە:**

1-Echinococcus granulosus

2-Echinococcus Multilocularis

هەردووکیان بچووکترین کرمی شریتین، نەخۆشی کیسی ئاوی (Hydatic disease)، لەسەگ و ڕێویی و مشک دەگوێزنەوە بۆ مرۆڤ.

کرمی جۆری یەکەم کەپێی دەڵێن: (E.granulosus) ئەم کرمە زۆر بچووکەو درێژی لە نێوان (2-8) میلی مەتر دەبێت‌و، لە (4-5) پارچە (Segments)، پێك هاتووە کە تەنها بەشی دواوەی پارچەکانی پێی گەییون، واتە (پڕن لە گەرا) هەر پارەچەیەك لە (200-500) گەرای تێدایە سەری کرمەکە (30-36) قوولاپی پێوەیە.

سووڕی ژیانی کرمی (Life cycle of E. granulosus)

ئەم کرمە لە گەدەی سەگی تووش بوودا گەشە دەکات تا دەبێتە کرمێکی هەراش (Adultworm) چونکە سەگ بەخانەی کۆتایی دەژمێردرێت (Final host)، تا سووری ژیانی تێدا تەواو دەکات‌و هەر لەوێشدا کرمەکە زاوزێی دەکات‌و ژمارەی گەراکانی زیاد دەکات‌و هەر پارچەیەکی کە پێگەیی‌و پڕبوو لە گەرا ئەوا لێی

دەبێتەوەو لەگەڵ پیسایی سەگەکە فڕێ دەدرێتە دەرەوە بەم پێیە سەگ بە تووش بوونی بەم کرمە ژینگە پیس دەکات کە مرۆڤ و ئاژەڵەماڵییەکانی وەك مەڕو بزن و مانگا و گا– تووش دەکات لەگەڵ ئاژەڵە کێوییەکانی وەك ڕێویی، گورگ، وورچ و بەراز (مەڕ) بەخواردنی ئاوی پیس بوو بە گەڕای کرمەکە یان گژوگیای پیس بوو تووش دەبێت، پاشان گەراکە بەرەو وورگ دەڕوات لەوێ دیواری وورگ دەبڕێت و بەهۆی سوڕی خوێن بەرەوە خۆی دەگەیەنێتە هەموو ئۆرگانەکانی لەشی مەڕە تووش بووەکە وەك (سییەکانی و جگەری) و لەوێدا دەگیرسێتەوەو گەشە دەکات بۆ کەپسوولێکی پڕ لە سەرە کرم کە بەم جۆرە پێی دەڵێن (uniocular hydtid cyst) واتە تاکە کیسی ئاوی.

لێرەدا (مەڕ) تووش بوو، بە خواردنی گەرای کرمەکە بۆیە بەخانەی ناوەندی دەژمێردرێت (iutermediate host) گەر هەر سەگێگ لاشەی مردارەوەبوی مەڕی خوارد ئەوا تووش دەبێت و سەر لە نوێی کیسەکان لە گەدەی سەگەکەدا دەتەقن و هەر سەرێك دەبێتەوە بە کرمێکی هەراش و دەس دەکات بە زاوزێ و گەرا دروستکردن لە بەشەکانیدا، هەر کە پڕبوون لە گەرا فڕێ دەدرێنە دەرەوە بەهۆی پیسایی سەگەکە بەم شێوەیە مرۆڤ توش دەبێت پاش خواردنەوەی ئاوی پیس یان سەوزە و میوەی پیس یان ڕاگرتنی سەگێك کە بەخێویی دەکات و تووش بووەو ئەوا بەدەست لێدانی تووشی دەبێت بە خواردنی گەراکە یان بەهۆی مێشەوە کە گەراکە بۆ دوورییەکی زۆر دەگوازرێتەوە بەم جۆرە ژینگە پیس دەبێت بەم گەرایەو مرۆڤ تووش دەکات ئەمەش سوڕی ژیانی کرمەکەیە.

ئەو مرۆڤەی کە گەراکە دەخوات، ئەوا گەراکان دەگاتە هەموو ئەندامەکانی لەشی بۆ نموونە وەك جگەرو سییەکانی و هەست بە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە ناکات چونکە کیسەکان زۆر لەسەر خۆ دروست دەبن و لە ماوەی (2) تا (6) مانگدا تیرەی ئەم تورەکەیە دەگاتە (15تا20) میلی مەترە بەڵام لە کاتی گەورەبوونی تورەکەکان لەسییەکانداو تەقاندنی کۆکەیەکی خوێناوی دەبێت، و ئەم تورەکانە قەبارەیان دەگاتە قەبارەی سەری منداڵێك.. هەروەها لەناو مێشك و مۆخی ئێسکی قاچەکانی مرۆڤدا دروست دەبێت هەروەها لە ناو چاویش دا دەردەکەوون، چارەسەرکردنی ئەم تورەکانە لە مرۆڤی تووش بوو ئاسانەو بە نەشتەرگەری تورەکەکان لادەبرێت و بەڵام جۆری دووەمیان کە پێی دەڵێن:

کرمی جۆری E Multilocularis:

ئەم کرمە جۆری دووەمی (Echinococcus)ەو لە جۆری یەکەم بچووکترەو زۆر ترسناکە گەر مرۆڤ تووشی کیسی ئەم جۆرە کرمە بوو ئەوا لێی پیس دەکات و تووشی شێرپەنجەی دەکات.

ئاژەڵە چڕنووکدارەکانی وەك مشکی کێڵگە خانەی ناوەندی ئەم کرمەیەو، کە بە خواردنیان لەلایەن سەگ و ڕێوییەوە تووش دەبن و کرمەکە لەناویاندا سوڕی ژیانی تەواو دەکات و کاتێك کە کرمەکە گەراکانی فڕێدەداتە دەرەوە کە لە پارچە هەراشەکاندایە بەم جۆرە مرۆڤ بەرەنگاری تووش بوون بەم کرمە دەبێت بەهۆی پیس بوونی دەوروبەری بە گەراکانی ئەم کرمە بە تایبەتی ئەو کەسانەی کە لە کێڵگەکاندا کاردەکەن وەك جوتیارەکان.. و ئەم کرمە جۆرە کیسێك دروست دەکات لەو ئۆرگانانەی کە بۆی دەچێت بەهۆی سوڕی خوێنەوە وەك جگەر و لەوێدا دەگیرسێتەوە دوای ماوەیەکی زۆر گەورە دەبن بۆ چەندەها کیسی جیاواز و لەناویەکدا کە پێی دەڵێن (daughter cyst) کە نیشانەکانی لە مرۆڤدا دەرناکەوێت تا لێی پیس دەکات و دەبێت بە شێرپەنجەی جگەر.

خۆپاراستنو چارەسەرکردنی نەخۆشی تورەکەی ئاوی:

چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیەو لەناوبردنی بەم شێوەیە دەبێت:

1-لەناوبردنی هەموو سەگێکی بەرەڵا لە شارەکاندا.

2-چارەسەرکردنی کرمەکانی ناوسك بە پێدانی چارەسەری باش دژی ئەو کرمانە لە سەگدا باشترین ڕێگەیە بۆ تەشەنەکردنی کرمی تورەکەی ئاوی، پاك ڕاگرتنی ئەو سەگانەش بۆ مەبەستی تایبەتی بەکار دەهێنرێت.

4-پشکینی گۆشتی لاشەی سەربڕاوی قەسابخانەکان و لە ناوبردنی ئەو لاشانەی کە لە (10) تورەکەی زیاتر هەیە یان ئەو بەشانەی وەك جگەرو سی یەکان، لە مەڕو بزنو مانگاو گادا کە تورەکەیەکی زۆریان لەسەر دروست بووە پێویستە بسوتێنرێن.

هەروەها شتنەوەی لاشە سەر بڕاوەکان و زۆر بەچاکی بە ئاوی پاکژ.

4-شتنەوەی سەوزەو میوە پێش خواردنیان زۆر بەجوانی.

سەرچاوە:

Refrences:

1-Tosephgracey, daved. Collins, rgbert.

2-dwibht.d. bowman, Parasitology for veterinarians, 7th edition, 1999, 134p.

3-Tavidson's principle& practice of Medicine 6th edition, 1991, 172p.

4-Byer Lever Kusen, Germany, Veterinary Department, Book for farmers stock disease, 145p.

5-Dr Ebrahem. Khalil Latif, Al Tegany house Puplishe, Veterinary parasitoulogy, 1th edition, 1986, 83p.

خوڵقاندنی ددانی سروشتی لە سکی مشکدا!

لە دۆزینەوەیەکی کەم وێنەی جیهانی ئەندازەی زیندەکاریدا تاقیکردنەوەی خوڵقاندنی ددانی بەراز لەنێو سکی مشکدا سەرکەوتنی بەدەست هێنا، پزیشکەکان دەڵێن: بەمە شۆڕشێك لە نوژداری ددانـدا بەرپا دەبێت، توژەرەوەکانی پەیمانگای (فوسیت)یش دەڵێن:

تاقیکردنەوە سەرکەوتووەکەیان دەبێتە هۆی دۆزینەوەی ئەو خانانەی ددان دروست دەکەنو ئەمەش ڕۆژێك لە ڕۆژان ڕێگە بۆ مرۆڤ خۆشدەکات لەبری ددانە کلۆرو کەوتووەکانیان لە ڕێگەی خانەی تایبەت بەو ددانانەیانەوە ددانی نوێ بڕوێنەوە، واتە ڕۆژێك دێت چاندنی ددانی دەستکردو دروستکردنی تاقمی ددان بچنە توێی لەبیر چوونەوەوە. (دۆمنیك دی پاولا)ی سەرۆکی پەیمانگاکە لە بۆستن دەڵێت: دوورنییە توانای دۆزینەوەی ئەو خانانەی دەبنە هۆی دروستکردنی ددانو جیاکردنەوەو زۆرکردنیان بۆ بەکارهێنانیان لە چارەسەرکردنێکی زیندووی چاندنی ددانـدا ببێتە هۆی شۆڕشێك لە نوژداری ددانـدا.

توژەرەوەکان لەو خانانەوە دەستیان بە تاقیکردنەوەکەیان کرد کە دەبنە هۆی دروستکردنی ددان لە بەرازێکی تەمەن شەش مانگدا و هێشتا تەواو گەشەیان نەکردبوو، توانیان بە ئەنزیمەکان چارەسەری بکەن و پاشان لە توێپەڕێکدا دایبنێن کە توانای شیبوونەوەی هەبێت بە بەکتریا (ئەویش چەند بەشێکی بچووکن لە پۆلمەرات بۆ ئەوە دروستکراوە ڕۆڵی قاڵبێك ببینێت لە پێکهاتنی شانەدا)، پزیشکەکان ئەو توێپەڕانەیان لەناو سکی مشکدا چاندو لە ماوەی (30) هەفتەدا وورده بنجی ددان دروست بوون کە چینێك لە میناو عاجی ددانی لە خۆگرتووە، ئەم وردە بنجانە مادەیەکی نیمچە ئێسکییەو دەکەوێتە خوارووی چینی میناوە.

ئومێدی توژەرەوەکان لەو خاڵەدا گیرسایەوە کە بتوانن لە پێنج ساڵی داهاتوودا پەرە بدەن بە ئامرازەکانی خوڵقاندنی ددان بە قەبارەو شێوەی دیاریکراوەوە تاوەکو لە 10 ساڵی داهاتوودا بەرهەمهێنانی ددانی مرۆیی شتێك بێت هاتبێتە دی.

Internet

ئۆتۆمبیلەکانی سەدەی 21 هەم

لینا جەمال

ئۆتۆمبیلەکان گەورەترین هۆکاری گواستنەوە بوون لەسەدەی ڕابردوودا، بەردەوامیش لەپێشکەوتن و گۆڕانکاریدان بەمەبەستی گەیشتن بە ئوتومبیلی سەدەی (21)هەم، ئوتومبیلێك کە پێویستی بە ئاڕاستەکردنی مرۆڤ نەبێت بەڵکو خۆی ئاڕاستە بکات! (یوجی کۆلانی) لە گەورەترین دامەزرێنەرەکانی ئوتومبیلەو ئێستا بیر لەوە دەکاتەوە کە ئوتومبیلی سەدەی (21)هەم دروست بکات وەك خۆی دەڵێت:

مێژووی پەیدابونی ئەم تەکنۆلۆژیا نوێیە دەگەڕێتەوە بۆ نزیکەی (200) ساڵ پێش ئێستاو لەوانەیە هەزاران ساڵ بخایەنێت، ئێمەی مرۆڤ دەتوانین هەموو شت بکەین و هەموو کەلوپەل و پێویستیەکانمان لەبەردەستدایەو، بەڵام هێشتا هەر لەسەرەتاکانی شتەکاندان.

سەرەتاکانی دروستکردنی ئوتومبیلەکان بەشێوەیەکی زۆر سادەو سانا دەستی پێکردو ئەو کاتانەش ئوتومبیلەکان تایبەت بوون بەتوێژاڵێکی کۆمەڵەوە، بەڵام تێپەڕبوونی ڕۆژگار ئوتومبیلەکان بوونە پێویستی ژیان و هۆکارێکی گرنگی گواستنەوە. لەشەستەکانی سەدەی ڕابوردوەوە پسپۆرانی ئوتومبیل لەبیری ئەوەدان کە ئوتومبیلێك دروست بکەن خۆی بڕوات، لەوە دەچێت ئەو خەونە لەم سەدەی (21)هەمەدا بێتەدی، لەبواری تاقیکردنەوەیشدا لە (ساندیاگۆ)ی ئەمەریکیدا شۆفێر دەتوانێت سوکانی ئوتومبیلەکەی بەربداو خەریکی خوێندنەوەی کتێبێك بێت و لەسەر ڕێگاکەش بزماری موگناتیسی وا چێندراون کە ئوتومبیلەکە ئاڕاستە دەکەن و ، لەناو ئوتومبیلەکەشدا هەستەوەری وا هەیە کە زۆر بەوردی ماوەی نێوان ئوتومبیلەکەو ئەوانەی بەردەمی پێوانە دەکات و لەسەر ئەو بنچینەیە خێراییەکان ڕێك دەخات. ئەوروپیەکانیش لە ڕێگایەکی دیکەوە پەرەیان داوە بە ئوتومبیلەکان ئەوەش لە ڕێگای ئەو کامێراو کۆمپیوتەرەی وان لە ناو ئوتومبیلەکەدا، کامێراکە وێنەی (10) ئوتومبیل دەگرێت کە دەکەونە دەوری خۆی و لەچوار چێوەی (100م) دا، ئینجا کۆمپیوتەرەکەش کارەکانی خێراکردن و هێواش کردن و ئاڕاستەکردن ڕێك دەخات. (یوجی کۆلانی) دەڵێت: لەداهاتوودا سیستمی ئاڕاستەکردنی وا دێتە کایەوە کە مرۆڤ دەتوانێت

سوكانی ئوتومبیلەكەی بەربدات تەنها ئەوەندە نەبێت كە دوو میل دەڕوات‌و ئیتر دەگاتە ئەو هێڵەی ئامادەكراوە دەبێتە ڕێگای‌و، هەر كە چووە سەر ئەو هێڵە ئیتر ئوتومبیلەكە خۆی دەڕوات‌و شۆفێرەكەی ئەوەندەی لەسەرە دەست بنێت بە دوگمەی كارپێكردنی سیستەمی ئاڕاستەكردن هەروەك لەفڕۆكەكاندا هەیە. سوتەمەنی ئوتومبیلەكانیش تەنها بەنزین‌و گاز نابن، بەڵكو كارەبایی دەبن‌و بارگاوی دەكرێنەوە، جگە لەوەش بزوێنەری هایدرۆجینی بەڕێوەیە بۆ ئوتومبیلەكانی دواڕۆژ كە، هایدرۆجین سەرچاوەیەكی هەرزانە و هەرگیز ژینگە پیس ناكات، لەوەش گرنگتر بۆئەوەی بە هیچ جۆرێك ژینگە پیس نەكرێت، ئێستا ئوتومبیلی وا دروستكراوە كە تەنها بە هەوای پەستێوراو كاردەكات، هەوای پەستێوراو بزوێنەرەكە ئیش پێدەكات، كە خەزانی ئوتومبیلەكە پڕبوو لەهەوای پەستێوراو ئیتر ئەوە بەشی ئەوە دەكات كە ئوتومبیلەكە ماوەی (125)كم ی پێ بڕوات بەبێ ئەوەی هیچ جۆرە گازێك یان پاشەڕۆیەك بەجێبهێڵێت. دینامیكی هەوایش بۆتە ناونیشانی ئوتومبیلەكانی سەدەی (21)هەم، واتە دروستكردنی ئوتومبیلێك كە كەمترین بەرگری هەوایی لەسەربێت بەوەش كەمترین بڕ لەسوتەمەنی كاردەكەن. جگە لەوانەی پێشوو و لەوانەیش سەیرتر، ئوتومبیلەكانی دواڕۆژ پێكهاتوەكانی ناوی دەگۆڕێت بەجۆرێك ئوتومبیلەكە شوێن دەستی شۆفێرەكەی دەناسێتەوەو ئیتر پێویست بەسویچی ئوتومبیل ناكات، پێش بەكارهێنانی ئوتومبیلەكەش، ئوتومبیلەكە خۆی خۆی دەپشكنێت و كورسیەكانیشی ڕێك دەخات تا ئەوانەی لە ئوتومبیلەكەدا دەبن لەوپەڕی ئارامی‌و حەوانەوەدا بن، شاشەی سەر داش بوڵەكانیش جێگای ئاوێنەكان دەگرێتەوە، و هەر لەسوكانی ئوتومبیلەكەدا هەموو پێویستیەكانی دیكەی وەك وەستێنەرو بەنزین كۆدەكرێنەوە، واتە كەسی دانیشتوو لەپێشەوەی ئوتومبیلەكە خۆی دەتوانێت ئوتومبیل لێبخوڕێت‌و ، كۆنترۆڵ كردنیش لە ڕێگای مانگی دەستكردو تۆڕی ئینتەرنێتەوە دەبێت.

جارێكی دی (یوجی كۆلانی) دەڵێت: لە دواڕۆژدا ئوتومبیلی وا دەبینین كە هەر خەونیشمان پێوە نەدەدی، پۆڵاو شووشەكان دەبنە یەك‌و دەبنە ماددەی نەرم‌و نوڵ‌و ساف، ئێستا هەموو زاناكان لەهەوڵی دروستكردنی ئوتومبیلی دواڕۆژن، بێشووشەو بێتایەو لەپلاستیك دروست دەكرێن!!!

سەرچاوە/ كەناڵی (الجزیرة)

(تایە)ی نایترۆجینی ئۆتۆمبیلەكان‌و نەهێشتنی كەموكوڕییە كوشندەكان

كۆمپانیای (ئیندی وناسكار)ی جیهانی تایبەت بە دروستكردنی تایەكان ڕایگەیاند كە لە سەرەتای مانگی تشرینی یەكەمی (2002)ەوە دەست بە دروستكردنی تایەیەكی نوێی ئۆتۆمبیلەكان دەكرێت كە بەگازی نایترۆجین پڕ دەكرێن، هەروەك تایەی فڕۆكە سەربازی‌و بازرگانییەكان.

(ئەلێكس تابلن)ی ووتە بێژی كۆمپانیای (گاوتینج) ووتی: پڕكردنی تایەی ئۆتۆمبیلەكان بە نایترۆجین دەبێتە هۆی دڵنیایی‌و سەلامەتی زیاتر بەتایبەتی لە خێراییە زۆر و بەرزەكاندا، بێجگە لە زیادكردنی ووزەی مەكینەی ئۆتۆمبیلەكەو بڕینی ماوەی درێژتر بە خێراییەكی زۆر.

لەم دواییەشدا وەزارەتی ووزەی ئەمریكی ڕایگەیاند كە ئۆتۆمبیلەكان ڕۆژانە زیاتر لە (706) ملیۆن لیتر سووتەمەنی لە دەست دەدەن (بەكاردەبەن) بەهۆی نزمبوونەوەی پاڵەپەستۆی تایەی ئۆتۆمبیلەكان، ئەمەش دەكرێت بە پڕكردنی تایەكان بە نایترۆجینی تایبەت چارەسەر بكرێت، لەبەرئەوەی نایترۆجین بەڕێژەی (30٪) لە تەمەنی تایەكان زیاد دەكات لەچاو ئەو تایانەی بە گازی سروشتی پڕ دەكرێن.

(تۆمی شیریل)ی سەرۆكی بازاڕكاری كۆمپانیای (نیترۆنیس)ی تایبەت بە دروستكردنی تایەكان دەڵێت: ئەو نایترۆجینەی دەخرێتە نێو تایەكانی ئۆتۆمبیلەوە بە ڕێژەی (78٪) نایترۆجین‌و (21٪) ئاوو ئۆكسجینی لە خۆگرتووە، ئەمەش زیاتر دڵنیامان دەكاتەوە لەوەی نایترۆجین توانای سووتاندنی نابێت. هەروەها دەتوانرێت لە هەموو بارودۆخەكاندا بەكار بهێنرێت، بێجگە لەوەی ئەگەری تەقینی تایەكان كەمتر دەبنەوە بە تایبەتی لە خێراییە زۆرو بەرزەكاندا یاخود بۆ ئەو ئۆتۆمبیلانەی كێش و باری زیاتر هەڵدەگرن كە زۆرجار تووشی ڕووداوەكان دەبنەوەو دەبنە هۆی مردنی زۆر كەس.

Internet

سودێکی دیکەی ڤیتامین C

نیان حەمە کەریم

هەندێك، کە هەست بە دڵەڕاوکێ دەکەیت بەکارهێنانی ڤیتامین (C) دەتوانێت سود بەخش بێت، لێکۆڵینەوەی ورد ئەوەی دەرخستووە کە کاتێك دەکەوینە ژێر کاریگەری ڕۆحی و دەروونی‌یەوە، بەکارهێنانی ڤیتامین (C) دەزگای بەرگری جەستە بەهێز دەکات و بەر لە نەخۆشی‌یە جۆراو جۆرەکانی سەرما و تەنانەت شێرپەنجەش دەگرێت، وێڕای ئەوەش لە کاتی بوونی نەخۆشیشدا بەکارهێنانی ڤیتامین (C) ی زیاد توندی نیشانەکانی نەخۆشی و ماوەی درێژی چارەسەر کەم دەکاتەوە.

ئەم لێکۆڵینەوەیە لەسەر مشکی تاقیکردنەوەکان ئەنجام دراوەو ئاکامەکەی ئەوەی خستە ڕوو کە ڕۆژانە سود وەرگرتن لە 60 میلی گرام ڤیتامین (C)، ڕەنگە بۆ کەسانی تەمەن گەورە کە دوچاری بەرپرسیارێتی کاروباری خێزانین بەس نەبێت، بەڵگەکان ئەوەیان نیشاندا کە بەو شێوەی ڕێژەی وزەی بەکار هاتووی ئێمە بەندە بەو چالاکیانەی کە ئەنجامی دەدەین جیاوازە ڕێژەی ئاتاج بوون بە ڤیتامین بە گرنگیدان بە ڕێژەی دڵەڕاوکێ یا ئەو نەخۆشی‌یەی کە ئێمە دوچارینی جیاوازە، هەموو ئەو کەسانەی کە نەخۆشن چ ئەوانەی کە نەخۆشی‌یەکەیان زۆر گرانە یاخود کەم گرانە، سەرما تەنانەت ئەوانەش کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە زیاتر سود لە بەکارهێنانی ڤیتامین (C) وەردەگرن، هەروەها کەسانێك کە دوچاری کێشەی خێزانی وەك تەڵاق یاخود ئەوانەی کە ئازیزانیان لە دەست داوە دەبێت ڤیتامین (C) زیاتر بەکار بهێنن.

لەم لێکۆڵینەوەدا لێکۆڵەرەوەکانی دەستەیەك لە مشکەکانیان خستە قەفەسی بازنەیی‌یەوە کە هەر دوو لای ئەو قەفەسە داخراو بوو، مشکەکان نەیاندەتوانی لەو سندوقەدا بجوڵێنەوە، هەموو ڕۆژێك، یەك سەعات بۆ ماوەی سێ هەفتە ئەم کارەیان کرد، دەستەیەکی دیکە لە مشکەکان لە هەلومەرجی ئاساییدا چاودێری دەکران، پاشان نیوەی مشکەکان لە هەر دوو دەستەکە ڕۆژانە 200 میلی گرام ڤیتامین (C) یان پێدەدرا، ڕێژەی هۆرمۆنەکانی دڵەڕاوکێ لەو مشکانەدا کە ڤیتامین (C) زیادەیان پێنەدرا بوو، سێ بەرامبەر زیاتر بوو لەوانەی کە ڤیتامین (C) زیادەیان پێدرابوو، کاتێك کە هۆرمۆنەکانی دڵەڕاوکێ زیاد بکەن دەتوانن سیستەمی بەرگری لە کاربخەن، لە کاتێکدا کە سیستەمی بەرگری یەکەمین بەرگریکارە لە بەرامبەر نەخۆشی‌یەکاندا، هەروەها ئەو مشکانەی کە ڤیتامین (C) زیاتریان پێدرابوو کێشی‌یان کەمتر بوو، وا دەهاتە پێش چاو کە سپڵ و ڕژێنەکانی سەر گورچیلەیان کەمتر گەورەتر بوو بوو.

لە ئاکامدا، ڕێگە پێدانی ڤیتامین (C) ڕێژەی ئیمنۆگلۆبین لە گەڕان لە جەستەدا زیاتر دەکات کە یەکەمین پارێزگاری بەرگری جەستەیە لە بەرامبەر هەوکردنەکانداو

نیشاندەری وەڵامـدەرەوەی گشـتی جەسـتەیە، تەنانـەت لـەو مشـکانەی کـە کەوتبوونـە ژێـر نیگـەرانی و دڵەڕاوکێیـەوە، ڤیتـامین (C) دەبێتـە هـۆی بەرهەمـهێنانی ئیمونوگلوبـین G، تەنانـەت زیـاتر لـە ڕێـژەی بەرهەمـهاتوو لـەو مشـکانەی کەوتبوونە ژێر دڵەڕاوکێوە.

ئەم لێکۆڵینەوە ئەوەی سەلماند کە دڵەڕاوکێ بەرگرییەك لە بەرامبەر ڤیتامین (C)دا دروست دەکات، کەواتە کەسانێك کە لە بەردەم فشاری ڕۆحی و دەرونی یاخود جەستەییدان، پێویسـتیان بـە ڕێژەیـەکی زیـاتری ڤیتـامین (C) دەبێـت بـۆ کارکردنی باشتری سیستەمی بەرگری خۆیان.

دەبێت چەند ڤیتامین (C) بەکار بهێنین؟!

ڕۆژانـە 100–200 میلـی گـرام ڤیتـامین (c) دەنوێـنرێت، مەبەستی سەرەکی لە ڕێگە پێدانی بەکارهێنانی ڤیتامین (c) بریتییـە لـە یارمـەتیدانی کەسـانێك کـە کـەمی خۆراکیـان هـەبوو، بـەڵام لەگـەڵ دەسـتپێکردنی دۆزینـەوەی کاریگـەری حاشا هەڵنـەگری ئـانتی ئەسـیدانتەکان لـەو کەسـانەی کـە دووچاری نەخۆشـی شـێرپەنجەن لـە مـاوەی چـەند دەیـەی ڕابووردوودا روون بوویەوە کە ڕێژەی ئەو ڤیتامینـەی کە بۆ بەرگری لە نەخۆشیەکان دەنوێنرێت، هەمان ڕێژە نییە کە بۆ کارکردنی بەجێی فیزیۆلۆژیکی جەستە پێویستە.

لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان نیشاندا کە ئەوکەسانەی دوچاری نەخۆشی شێرپەنجە بووبوون و هاوکات لەگـەڵ چارەسـەری دەرماندا، ڤیتامین (C)تـەواویان بـەکار هێنـابوو، بەشـێوەیەکی ئاشکرا لەچاو ئەو کەسانەی کە بەکاریان نەهێنابوو تەمەنیان درێژتر بوو.

تەنانـەت لای وەرزشـکارانی یارییـەکانی سـاحەومەیدان ئەوانەیان کە ڤیتامین (C) یان بەکار دەهێنا، سەرما خوردەگی یـاخود هـەوکردنی بەشـی سـەروی دەزگـای هەناسـەدانیان کەمتر هەبووە.

باشـترین ئامۆژگـاری، ڕاوێژکردنـە لەگـەڵ پزیشـکی چارەسەرکاری خۆتـان، ئـەو ئـەوە دیـاری دەکـات کـە وێـڕای بـەکارهێنانی سـەوزەو میوەهـات، دەبێـت تـا چ ئەندازەیـەك ڤیتـامین (C) بەکاربهێنیت و ئەم ڕێژەیەش لـە کەسێکەوە بـۆ کەسێکی دیکەو بەپێی ڕێـژەی تەندروسـتی ژیـان جیـاوازە، چونکە سود وەرگرتنی لەڕادەبەدەری ڤیتامین (C) دەتوانێت ببێتـە هـۆی سـەرهەڵدانی سکچوون یـاخود بـەردی گورچیلـە، هـەروەها مـەوادە خۆراکییـەکانی پەیوەسـت بـە دابینکردنـی تەندروستی پێویستیە نەك تەنها یەك ڤیتامینی تایبەت.

هـەروەها دەبێت بزانیـت کـە پرتـەقاڵێکی 66 میلـی و یـەك پەرداخ ئاوی (گریپ فروت–ئاناناس) 100 میلی گرام ڤیتامین (C) تێدایە، باوباپیرانی ئێمە ڕێژەی زۆری ڤیتامین (C) یـان بەکاردەهێنا، کە لە میوەو سەوزەکانەوە بەدەست دەهات.

سەرچاوە:

مجله عروس ژمارە / دوو

ڤیتامین E
پیاوان لە شێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت

لە توێژینەوەیەکی نوێدا کە لە زانکۆی (ڕۆچیستەر)ی ئەمریکی بەئەنجام گەیەنراو لە گۆڤاری (ڕووداوەکانی ئـەکادیمی نیشـتمانی زانسـتی) بڵاوکرایـەوە، دەرکـەوتووە ڤیتـامین E یـاریدەی پیـاوان دەدات خۆیان لە شێرپەنجەی پرۆستات بپارێزن.

وەك توێژەرەوەکـان تێبینییـان کـردوە زیـادکردنی ڤیتـامین E لـە چاندراوەکـانی خانـەکانی پرۆسـتاتی شێرپەنجەییدا (لە تاقیگەدا) لە ڕێگەی بەرهەمهێنانی ئـەو شـتەگرتووە کـە بـە ئـایندەی هۆرمۆنـی تستوستیرۆنی نێرینە دەناسرێت، ئەویش (ئایندەی ئەندروجین)ە کـە بـۆ گەشـەی شـێرپەنجە پێویسـتە. هـەروەها ڕێگـەی لـە ئـەنتیجینی پرۆسـتاتی جۆریـی گرتـووە کـە بریتیـە لـەو پرۆتینـەی ئاسـتەکانی لـە حاڵـەتی نەخۆشـی و تووشـبوون بـە شـێرپەنجە دا بەرزدەبێتـەوە و وەك دۆزەرەوەیـەکی زووی لـووە شێرپەنجەییەکان بەکار دەهێنرێت.

زاناکان دەریانخستووە کە کاریگـەری باشـی ڤیتـامین E بایـەخدارتر دەبێـت ئەگـەر لەگـەڵ هۆکارەکـانی دیکەی خۆپاراستنی سروشتیدا دژ بە شـێرپەنجەی پرۆسـتات یـەکبگرێت، وەك ڤیتـامین (D)و توخمـی سیلینیوم.

Internet

خەونە سێکسیەکان

پەرچڤەی: **دانا محەمەد**

خەونە بە ئاگاییە سێکسیەکان زۆرتر لەناو کچاندا باوترە وەك لە کوڕان (بە ڕێژەی 47٪ بەرامبەر 14٪) ئەمەش سروشتیە، وەك هەموو خەونە بە ئاگاییەکان بەڵگەن بۆ ئارەزوییەکی کپ کراو. هەروەك چۆن هەریەکێك لە ئێمە ئەم خەونانەی جارجار دیوەو جلەوی بۆشل کردوە، وەك ئەوەی وا هەستی کردوە کە بیتاقەیەکی یانسیبی بە سەدان هەزار دینار بۆ دەرچوەو کۆشکی پێ کڕیوەو ناوەکەی پڕ کردووە لە کەلوپەلی ڕەنگین و گران بەها، یا لە خەویا بۆتە پادشا یا سەرۆك یا سەرلەشکرێکی مەزن، ئابەو شێوەیەش لاوێك لە خەویا وا دەبینیت کە کچێکی جوانی لە خنکاندن یا مردنێکی چاوەڕوانکراو ڕزگار کردوە و لە ئەنجامیشدا تا دوایی چیرۆکەکە کچەکە شێتی بوە هەروەها کچ لە خەویا وا هەست دەکات کە سوارچاکێك فڕاندویەتی و جەربەزەبازییەکەی بە هاوسەرێتی لەگەڵدا تەواو کردوە.

هەرچی خەونە سێکسیەکانە لە کاتی نوستندا، جا بە لەرزی جووت بون کۆتاییان بێت یا نەیەت، ئەوانیش هەر سروشتین. زۆرجار کوڕانی لاو دەترسن لەوەی کە ڕژاندنی تۆواو دەبێتە هۆی لاوازیان با لەبەر ڕۆیشتنی پیاوەتیان.

زاناکانیش لەم بارەیەوە زۆریان نوسیوە و زۆریش سودیان لە ئامارو ڕاپرسیە هەمەچەشنەکان وەرگرتوەو کردویانە بە بنچینەی بەر ئەنجامەکانیان.

وەك مول، ستانلی هول، هاملتن، کاترین دیڤز هتد..

ئەوەی ئێمە لێرەدا دەمانەوێت بە کورتی بیڵێین ئەمانەیە:

1–هەموو کەسێك پێش باڵق بوون، کور بێت یا کچ خەون دەبینێت.

2–زۆربەی هەرە زۆری لاوان تا تەمەنێکی گەورەش خەون دەبینن و خەونەکانیشیان ڕژاندنی تۆواوی لەگەڵدایە emissionsیان لە گەڵیدا نیە.

3–بەزۆری لە خەودا پەیوەندی سێکسی بە کەسێکەوە دەکات (بە زۆری توخمەکەی دی)یە.

4–لە پێشدا ڕژاندنی تۆواو ڕودەدات، لە پاشدا خەونەکە بەرئەنجامیەتی نەك بەپێچەوانەوە وەك هەندێك کەس وا دەزانن.

5–ژمارەی جارەکانی خەونە سێکسیەکان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، زۆربەی تۆژینەوەو ئامارەکان ڕونیان کردۆتەوە دووجارە لە هەفتەیەکدا، یا نزم دەبێتەوە بۆ هەرسێ مانگ جارێك، بەڵام زۆری لە تەمەنە زوەکاندا هەفتەی جارێك بەلای کەمەوە ڕوو دەدات و تا بێت لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا کەمتر دەبێتەوەو لە پیریدا نامێنێت. و ئەمەش ڕێژەیەکی باشە.

6–بە زۆری دوای ژن هێنان دیاردەی

خەوبینین نامێنێت، لەبەرئەوەی پەیوەندی سێکسی لە نێوان دوو هاوسەرەکەدا ڕوو دەدات.

7–زۆربەی زاناکان لەو بڕوایەدان کە زۆر خەوبینین لە سەروو ناوەندەوە، بەڵگەی تێکچوونی جەستەیی یا دەرونیە، لە هەندێك کەسدا ڕووی داوە هەموو شەوێك بەلای کەم چوار تا حەوت جار لەم جۆرە خەوەی دیوە، و ئەمانە زۆر خۆشیان پیشانی پزیشك دەدەن بەڵام بێ چارەسەرن، سەیر لەوەدایە تەندروستی ئەمانە باشە، تەنها ئەوەندە نەبێت بە زۆری لاوازن.

8–ئەوەی پێویستە هەموو لاوێك بیزانێت ئەوەیە کە پڕبوونی تۆواوە چیکڵدانەکان بە تۆواو لەبەر نەبوونی کاری سێکسی بنچینەی بایۆلۆژی ئەم خەونانەیە، واتە پەرداخ کەپڕبوو لێی دەڕژێت، بۆیە بە مەسەلەیەکی فسیۆلۆژی سروشتی دادەنرێت و هیچ زیانێکی نیە.

9–وەك هەموو خەونێکی دیکە، لەوانەیە ڕووداوەکانی کارەساتی ناخۆش، یاقێزەونی تێدابێت، چونکە لەگەل ڕەوشتی خاوەنەکەی دا ناگونجێت وەك ئەوەی کە بە ژنێکی ناشرین، یا پیرێژنێکی تەپیو، یا پیاوێك، یا ئاژەڵێکەوە پەیوەندی کردبێت، مەرج نیە ئەمە نیشانە یا بەڵگەی ئارەزوییەکی کپ کراو یا ناڕەوشتیەوە دەبێت، یا لەوانەیە کەسەکە لە خەویدا کەسێکی دی بکوژێت، یا پارەیەك بدزرێت، یا تاونێك بکات، کە ئەمانە ئەوە ناگەیەنن خاوەنەکەیان مەیلی بۆ ئەم جۆرە کارانە هەیە.

10–سەیر لەوەدایە زۆربەی تۆژینەوەکان ئەوەیان دەرخستوە کە زۆر بەکەمی کوڕەلاو خەو بە دەزگیرانەکەیەوە یا خۆشەویستەکەیەوە دەبینێت لەم جۆرە خەونانەدا.

چالاکی سێکسی لە منداڵیدا

هەر کە فرۆید لە تۆژینەوەکانی دا ئەوەی بڵاوکردەوە کە منداڵ چالاکیەکی سێکسی لە تەمەنێکی زوودا دەکات، خەڵکی وەك کارەبا گرتبنی وابوو، بەڵام لە ڕاستیدا بەچەند نەوەیەك پێش (فرۆید) ئەمە بینرابوو، زۆربەی ئەوە دەزانێت کە چۆن مندال لە کاتی یاریکردن بە ئەندامەکانی زاوزێی لە تەمەنە زووەکانیدا هەست بە چێژێك دەکات. لەسەدەی نۆزدەهەم دا هەندێك زانای فەرەنسی لەوانە بێرێ و مارۆ ئەوەیان دەرخست کە منداڵیان دیوە لە تەمەنی سێ یا چوارساڵیدا پیشەی نهێنی (دەستپەر) یان کردووە، هەندێك لە پزیشکان ئەوەیان دەرخستوە کە چەند جار دایك هاتوە بۆلایان باسی ئەوەی کردوە کە منداڵیان لە چوار ساڵیدایەو هەمیشە دەستی لە ئەندامی زاوزێی دایەو بۆیان تەرك ناکرێت. ڕۆبین Robin ئەوەی دەرخستوە کە هەستداریەتی سێکسی لە نێوان پێنج تا چوار ساڵ لەکوڕدا دەست

پێدەکات، و لە کچیشدا لە نێوان هەشت بۆ نۆزدە ساڵ، هاملتنیش زۆر بەوردی لەم لایەنەی کۆڵیوتەوە بۆی دەرکەوتووە کە 20٪ی کوڕان و 14٪ی کچان پێش تەمەنی شەش ساڵی چێژ لە دەستدان لە ئەنجامەکانی زاوزێیانەوە دەبینن. سەیر لەوەدایە کاترین دایڤز Katherine Davis بۆی دەرکەوت کە 30٪ کوڕان و لە 49٪ی کچان پێش تەمەنی یانزە ساڵی دەستپەڕیان کردوە، بەڵام لەپاش ئەم تەمەنەوە ڕێژەی کچان دابەزیوە.

بەڵام ئەوە هەڵەیە کە ئەمە هەموو منداڵێك بگرێتەوە، هاڤیلۆك ئیلیس لەو بڕوایە دایە کە منداڵ لە ڕێگەی بۆماوەوە بەندە بە باوانیەوە، ئەو دایك و باوکەی سێکس تیایاندا گرگرتوە، پێگەیشنی سێکسی کوڕەکەیان زۆر زوو دەبێت Precocious.

دکتۆر هاملتن دەڵێت: هەرچەندە منداڵ لە چالاکیە سێکسیەکانیدا دوابکەوێت زیاتر لە هاوسەرێتیدا سەرکەوتوو دەبێت، هاڤیلۆك ئیلیش دەڵێت: چێژ وەرگرتنی منداڵ لە ئەندامەکانی زاوزێی بە هۆی هەستداریەتی سێکسیەوەیە. منداڵ، لە مژینی مەمکی دایکی چێژ وەردەگرێت، پەنجە مژین جێگەی مەمك مژین وشیر خواردن دەگرێتەوە، لەپاشدا کۆم، جێگەی دەم دەگرێتەوە، هەندێك منداڵ چێژ لە میزکردن یا پیسایی‌کردن وەردەگرن، و هەندێکیان بە دەست یاری پێدەکەن، هاملتن لە تۆژینەوەکانیدا بۆی دەرکەوتوە کە لەو ژن و پیاوانەی تۆژینەوەی لەسەرکردون 29٪ی نێر و 16٪ی مێ و تویانە لە منداڵیدا چێژیان لە میز یا پیسایی کردن دیوە.

سانفوردیل (Sanford Bell) یش ئەمەی سەلماندوە، و لەو 2500 حاڵەتەی توێژینەوەی لەسەر کردون دەری خستوە کە هەستداریەتی سێکسی لە ناوەڕاستی ساڵی سێیەمی تەمەنەوە دەست پێ دەکات و ئەوەش بە دوو قۆناغ دا دەڕوات: یەکەمیان تا تەمەنی هەشت ساڵی و دوەمیشیان تا تەمەنی 14 ساڵی لە قۆناغییەکەمدا کوڕان چالاکیان لەوبارەیەوە لە کچ کەمترە، لە نیشانەکانیش ماچ کردن و باوەش پیاکردن (Hugging)، و دەڵێت کەمتر ئەمە لە ئەندامەکانی زاوزێدا دەردەکەوێت، بەڵام لە کۆئەندامی دەماری منداڵەکەو لولەخوێنەکانیدا بڵاودەبێتەوە.

لەو باسە گرنگانەی لەم بارەیەوە بڵاوکراونەتەوە کتێبەکەی ئۆسکار فیشورە (Qskar Fisher) کە بە ناونیشانی (خۆشەویستی منداڵاندا (Love in children) یە، فیشەر دان دەنێت بەوەی کە ئەو هەستەی لەگەڵ منداڵدایە جیاوازی هەیە لەگەڵ ئەوەی لەگەڵ گەورەدایە، یەکەم لەبەرئەوەی ئەندامەکانی زاوزێی پێ نەگەیشتون، و دوەمیش لەبەرئەوەی پێش یاڵق بوون توخمەکەی دی ئەوەندە لەو جیاوازنیە.

لەو بابەتانەی کە توێژینەوەی لەسەرکراوە (چێژی منداڵە لە ئازار (algolagnia) جا ئەو خۆی ببێتە هۆی ئازار یا هەر سەیری بکات، ئەمەش جۆرێك لە سادیزم Sadism یا دڵ ڕەقینیە، چونکە لەو تەمەنەدا نایانزانێت، لە نیشانەکانی ئەمانەش ئەوەیە کە منداڵان حەزیان لەو یاریانەیە کە سزای تێدایە، وەك لێدان بە بەشەکانی لەشدا یا بە ئەندامی زاوزێدا یان بەستنەوەی بە پەتێك لە دەوریدا هتد..

هەندێك ئەوەیان وتوە کە کچێك پەتێکی لە دەوری میتکەی ئاڵاندبوو، لە پاشدا بۆی نەکرابوەوە، تا بە نەشتەرکارییەك کریەوە، دکتۆر هاملتن لە توێژینەوەکانیدا دەری خستوە کە 51٪ی پیاوان و 32٪ ژنان لە منداڵیاندا چێژیان لە ئازار وەرگرتووە.

لای هەندێك هەڵەیە ئەگەر باس لە نێربازی یا حەزکردنی سێکسی لە قەدەغەکراوەکان بکرێت، ئەمە قسەیەکی بێ مانایە، لەبەرئەوەی یەکەم پێگەیشتنی سێکسی ڕووی نەداوە تا منداڵ لە مانای نێربازی بگات، و دوەمیش منداڵ لەو تەمەنەدا لە مانای حەز لە قەدەغەکراوەکان نازانێت. بە واتایەکی دی زۆر هەڵەیە کە لە توێژینەوەی منداڵاندا بەهەمان پێوانەی گەورەکان بیان پێوین، چیرۆکی ئۆدیب لەگەڵ قسەی فرۆیددا دەربارەی گرێی ئۆدیب ڕێك ناکەوێت، چونکە لە چیرۆکە گریکیەکەدا یا لە ئەفسانەکەدا ئۆدیب نا چاربوە دایکی بهێنێت بەڵام نەیزانیوە کە دایکیەتی.

زۆربەی زاناکان بەتایبەتی زانا ئەنسرۆپۆلۆژییەکان لەم بارەیەوە لەگەڵ قسەی فرۆیدا نین، بۆ نمونە زانای ئەنسروپۆلۆژی مالینوڤسکی Malinowski دەڵێت: لە چاخی خێزانی دایکایەتی دا ئەمە لە تواناداهەبو، بەڵام ئێستا ئەوە کارێکی ناماقوڵە. وسترمارك (Westermark)یش کە یەێکە لە هەرە زانا گەورەکانی ئەنسرۆپۆلۆژی دەڵێت: غەریزەیەکی سروشتی لە مرۆڤدا هەیە ئارەزوی سێکسی لەگەڵ قەدەغەکراوەکاندا ناکات.

ڕێگای نوێ بۆ پاکژکردنەوەی خوێن

دوو کۆمپانیای ئەمریکی سەرقاڵی کارکردنن لە پەرەپێدانی دۆزینەوەیەکی تەکنەلۆژی نوێ بۆ پاکژکردنەوەی خوێن لە هەموو میکرۆب و بەکتریایەك، بە تایبەتی پاککردنەوەی خڕۆکە سورەکانی خوێن، ئەمەش سەلامەتی بەخشینی خوێن دابین دەکات لە هەر نەخۆشییەك.

بەگوێرەی ڕاپۆرتێکی وەکالەتی هەردوو کۆمپانیاکە بایەخی ئەم دۆزینەوە نوێیە لەوەدایە کە دڵنیابین لە خاوێنی ئەو خوێنەی لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگوازرێتەوە، بەجۆرێك لە میکرۆبی هەر نەخۆشییەك خاڵی بێت، بەتایبەتی نەخۆشی ئایدز کە بەهۆی گواستنەوەی خوێنەوە لە بەخشەرەوە دەگوازرێتەوە بۆ وەرگری خوێنەکە. لەمانگی ڕابردووشدا پزیشکەکان تێبینییان کردبوو ڤایرۆسی (خۆر ئاوای نیل) بەهۆی خوێنەوە دەگوازرێتەوە و بانکەکانی خوێنیش تەواو ناتوانن خوێنەکان بپشکنن، لەبەرئەوە پەرەپێدانی ئەم دۆزینەوە نوێیەی پاکژکردنەوەی خوێن لە پێناو نەهێشتنی ئەو نەخۆشییانەیە کە بە هۆی خوێنەوە دەگوازرێنەوە، چ ئەو نەخۆشییانەی دۆزراونەتەوە یان ئەوانەی هێشتا دەستنیشان نەکراون.

لەم ڕێگە نوێیەدا مادەیەکی کیمیایی تایبەت دەخرێتە سەر کیسەی (بوتڵی) خوێنەوە، بە جۆرێك هەر ناوکەکانی یاخود مادە بۆماوەییەکانی ڤایرۆسەکان یان بەکتریای نێو خوێن شیدەکاتەوە، ئەمەش ڕێگە بۆپاکژ کردنەوەی خوێن خۆشدەکات.

وەك ئاشکرایە پێکهاتەکانی خوێن کە خڕۆکەی سوور و پلازماو خەپلەی خوێنن هیچ مادەی بۆماوەیی لە خۆناگرن کە ئەویش ترشی ناووکی ئەمینییە، لەبەرئەوە ناکەونە ژێر کاریگەری ئەو مادە کیمیاییەوە، مادە بۆماوەییەکەش تەنیا لە فڕۆکە سپییەکاندان و لە کاتی گواستنەوەی خوێندا ناکرێت دەستبەرداری بین، لەبەرئەوە لەناوبردنیان زیانی نییە.

(د.لورانس کوراش) کە یەکێکە لەو پسپۆڕو کارمەندانەی لە پرۆسەی پەرەپێدانی تەکنەلۆژیای نوێ کاردەکات، دەڵێت: پشکنینەکانی پێشوو پەیڕەو دەکران ئێستا بەکەڵکی کارپێکردن نایەن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ مەترسی و ڤایرۆسە نوێیەکاندا، وەك ڤایرۆسی (خۆرئاوای نیل).

ئێستا هەردوو کۆمپانیا ئەمریکیەکە دەستیان کردوە بە توێژینەوەیەکی بەرفراوان لەسەر (520) نەخۆش، بۆ تێبینی کردن و پشکنینی هەر نیشانەیەکی نێگەتیڤ لەو خوێنانەی میکرۆبی مردوویان لە خۆگرتووە. یەکێك لەم کۆمپانیایانە ڕەزامەندی یەکێتی ئەوروپای وەرگرتووە بۆ پاکژکردنەوەی خەپلەی خوێن و وا چاوەڕوان دەکرێت لە کۆتایی ئەمساڵدا دەست بە بازاڕکاری بکرێت.هەرەیەك لەم دوو کۆمپانیایە پێکهاتەی جیاواز بەکاردەهێنن، بەڵام مەبەست و ئاکامی کۆتاییان یەك شتە، هەردووکیشیان بانگەشە بۆ سەرکەوتنی خۆیان دەکەن لە نەهێشتنی میکرۆبەکانی پەتای هەوکردنی جگەرو مەلاریا لە کیسی (بوتڵی) خوێندا.

Internet

نەخۆشی پرخەو گیرانی هەناسەی نوستو

Snoring & Sleep Apnea

نوسینی: **دکتۆر محەمەد جەزا نوری قەرەداخی**
پسپۆر لە نەخۆشیەکانی
گوێ‌و لووت‌و قورگ

پرخەو گیرانی هەناسەی نوستو
Sleep Apnea

پرخە ئەو دەنگە ناسازەیە کە لە ئەنجامی لکاندنی دیواری بۆری هەناسەی سەرەوە لە کاتی نوستندا دروست دەبێت. ئەم دەنگە بەهۆی لەرینەوەی دیواری قورگ لە ئاستی بۆشایی پشتی لووت‌و مەڵاشو، پشتی زمان و زمانە بچکۆلە و دیواری قورگ دروست دەبێت بە تایبەتی لە ئاستی مەڵاشو و پشتی زمان کە لە کاتی نوستندا ئەو شوێنانە شل دەبن و بە ئاسانی بەهۆی هەوای هەناسەوە دەلەرنەوە لەو شوێنە تەسکەدا کە ئەم دەنگە ناسازە دەر دەکات.

لە کاتی ئاسایی‌دا و بە هۆی کرژی ماسولکەکانی مەڵاشو و دیواری قورگەوە بۆری قورگ بە کراوەیی دەمێنێتەوە تەنانەت لە کاتی نوستندا هەر چەندە ماسولکەکان شل دەبن بەڵام بۆری قورگ هەر بە کراوەیی دەمێنێتەوە، بەڵام لە هەندێک کەسدا ماسولکەکانی مەڵاشوو دیواری قورگ‌و پشتەوەی زمان زۆر شل دەبێت بە ڕادەیەک کە ئێجگاری بۆری قورگ تەسک دەبێتەوە کە لە کاتی هەناسەدان دا بەهۆی هاتوچۆی هەوایی هەناسەوە بەو بۆریە تەسکەدا دیواری بۆری قورگ دەلەرێتەوە و ئەم دەنگە بەرزو ناسازە دێتە دەرەوە کە ئەمە پێی

دەوترێت پرخە (Pirxa) (snoring)ئەوەی شایانی باسە لە کاتی نوستنی ئاسایی دا مرۆڤ بۆ چەند ساتێك هەناسەی هێواش دەبێتەوەو بۆ ماوەیەکی کەم دەوەستێت بەلام بەبێ ئەوەی کێشەی تەندروستی بۆ دروست بکات و تەنانەت بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکات یان بۆ ڕۆژی دوایی لە بیری بێت.

بەلام لە کاتی نا ئاساییدا و لەبەر چەند هۆیەك هەندێك مرۆڤ لەکاتی نوستنی قوول دا هەناسەی بۆ (10) چرکە یان زیاتر دەوەستێت کە لەپڕ ئەو کەسە ڕادەچڵەکێت بۆ هەناسە وەرگرتن کە دواتر خەوی پیا دەکەوێتەوە بەلام هەرگیز خەوی قول نا کە بەم جۆرە زنجیرەیی خەوڵکەوتن و بە خەبەر هاتن هەتا بەیان کە دەبێتە هۆی خەوالوویی کاتی ڕۆژ کە ئەمە پێی دەڵێن (گیرانی هەناسەی نوستو).

پرخاندن کێشەیەکی زۆر بلاوە لە نێوان مرۆڤدا، وەکو دەرکەوتووە ڕێژەی ئەوانەی کە (دەپرخێنن بە بەردەوامی) (Habitual snorers) دەگاتە 60٪ بە گوێرەی تەمەن و سێکس و کێشی ئەو کەسە کە لەمانە هەندێك لە کاتی نوستندا بە دەنگی بەرز دەپرخێنن کە ئەو کەسە خۆیی کەسانی دەورو پشتیان هەراسان دەکەن و دیسان لەمانە چەند کەسێك هەیە کە نەوەك هەر پرخاندن و هەناسە سواری دەچێژن بەلام کاتی نوستن دەبێتە کاتی هەناسە وەستان بە ڕادەیەك ژیانیان دەکەوێتە مەترسیەوە. پرخاندن هەندێك ناکۆکی سایکۆلۆژی و خێزانی و ناو کۆمەڵگای لێوە پەیدا دەبێت وەکو ئالۆزبوونی پەیوەندی نێوان ژن و مێرد، خەوالوبوونی کاتی ڕۆژ و نەنوستن بە شەو و سەر قورس بوون و لاوازی سێکس.

لە تەمەنی 50-40 ساڵ دا 40٪ نێرە و 20٪ مێ پرخە دەکات.

لە تەمەنی (60) ساڵیدا 60٪ی نێر و 40٪ مێ پرخە دەکات. ئێستا لە جاران زیاتر و بە پێچەوانەی ڕۆژانی ڕابوردووەوە پرخەکەران لە جاران زیاتر لە لایەن پزیشك و کەسانی ئاساییەوە دەنێررێن بۆ ناوەندی پزیشکە پسپۆڕەکان بۆچارەسەرکردنی پرخە پاش ئەوەی هەندێك چارەسەر دۆزراوەتەوە بۆ یارمەتی دانی ئەم جۆرە نەخۆشانە و لەبەرئەم هۆیە ئێستا نەخۆشی پرخە زیاتر سەرنجی پزیشك و نەخۆش ڕادەکێشێت و ووردبینی لە هۆکارەکانیدا دەکرێت کە لەم ساڵانەی ڕابووردودا چەندین توێژینەوە کراوە و بەردەوامە لەسەر نەخۆشی (پرخەکردن) و لە لێکۆڵینەوەی ئەم جۆرە نەخۆشانەدا گەلێك خاڵ هەیە دەبێت ڕەچاو بکرێت، بۆ نمونە بەووردی دەبێت چۆنیەتی پرخەکردنەکە باس بکرێت وەکو نیشانەکانی بۆری هەناسە لە قورگ و لوتدا و چۆنیەتی پرخەکە و چۆنیەتی باری نوستنی نەخۆشەکە، هەناسە وەستان لە کاتی نوستندا و ئایا باری ووشیاری ئەم جۆرە نەخۆشانە لەکاتی ڕۆژدا چۆنە.

دواتر پزیشکی چارەسەر دێتە سەر پشکنینی نەخۆشەکە بە تایبەتی بۆری هەناسە کە سەرەتا لە لووتەوە دەست پێ دەکات و بۆ دواوە تاپشتی لووت و مەلاشو و زمانە بچکۆلە، پشتی زمان و ئالوەکان (لوزەتین) و بە دەوریا دیواری قورگ و هەتا خوارەوە بۆری هەناسە لە سنگ دیسان باری قورسایی (کێش)ی نەخۆش و بالایی (بالا بەرز یان کورتە بالا) درێژیی گەردن (مل) و بەگشتی شێوەو باری دورست بوونی ئەو نەخۆشە هەروەها باری نوستن (کە لەسەر چ بارێك دەنوێت) ئایا بەتەنیشتدا یان بەلادا یان لەسەرپشت.

باری جوڵانی قەفەزەی سنگی لە کاتی نوستندا ئەمانە و بەهۆی بەکارهێنانی ئامێرێکی تایبەتی بۆ ئەو مەبەستە کە بەناوی (Polysomnography) دەبەسترێت بەم جۆرە نەخۆشانەوە بۆ ماوەی (6) کات ژمێر لە شەوێکدا خۆ ئەگەر لە هەندێك نەخۆشدا پزیشکی پسپۆڕ نەگەیشت بە ئەنجام ئەوا ئەم جۆرە نەخۆشانە دەخرێنە ژێر چاودێری تایبەتەوە لە کاتی نوستن دا بەهۆی بەکارهێنانی ئامێرێکی تایبەتەوە (ناوبین) (Endoscope) لە لووتەوە بۆ ناو قورگ و بۆری هەناسە.

بۆ ئەوەی بە تەواوی بزانرێت ئایا شوێنی گیرانی بۆری هەناسە لە کوێدایە. کەس نیە زانیاری زیاتری لە بارەی ئەم جۆرە نەخۆشانەوە هەبێت کە پرخە دەکەن زیاتر لەوانەی لە

تەنیشت نەخۆشەکەوە لە جێگادا دەنوون و بۆ ئەم مەبەستە پزیشکی پسپۆڕ چەند پرسیارێکی ئامادەکردوە کە ئاراستەیی دەکات بۆ نەخۆش و هاوسەرەکەیی یان بە پێچەوانەوە کە هەموو پرسیارەکان لە فۆرمێکی تایبەتیدا لەلایەن هەردوکیانەوە وەڵام دەدرێتەوە بۆ زیاتر زانینی جۆرو توندو تیژی ئەو پرخەیەوە.

مەبەست لەم جۆرە ووردبینیە ئەوەیە کە پزیشکی چارەسەر دەبێت بڕیاری چۆنیەتی چارەسەرکردنی بدات ئایا بە دەرمان یان دواتر ناچار دەبێت کە کاری نەشتەرگەری ئەنجام بدات کە نەشتەرگەری لە جۆری لابردنی ئالو (لوزەتین) و لابردنی زمانە بچکۆلەو مەلاشو و بەشێک لە دیواری قورگ بەهۆی بەکارهێنانی تیشکی لەیزەرەوە فۆرمی پرسیارەکان لە بارەی هەڵسەنگاندنی باری پرخە کردنەوە: ئەم پرسیارانە وەڵام دەدرێتەوە لەلایەن ژن و مێردەوە هەردوکیان ئەگەرمێرد بپرخێنێت ژنەکەیی ئاگادارە لەو بارەیەوەو بە پێچەوانەوە ئەگەر ژن بپرخێنێت مێردەکەی ئاگادارە لە بارەی پرخەکەیەوە.

پرسیارەکان:

1–ڕێژەی چەند ژنەکەت یان مێردەکەت دەپرخێنێت؟

A–هەمو شەوێك دەپرخێنێت.

B–زۆربەی شەو دەپرخێنێت.

C–هەندێك شەو دەپرخێنێت.

D–بە دەگمەن دەپرخێنێت.

2–بۆ ماوەی چەند ژنەکەت یان مێردەکەت دەپرخێنێت؟

A–بە درێژایی شەو هەتا بەیانی دەپرخێنێت.

B–زۆبەی شەوگار دەپرخێنێت.

C–هەندێك کاتی شەو دەپرخێنێت.

D–کەم دەپرخێنێت یان ناپرخێنێت.

3–بەرزی دەنگی‌پرخە:

A–دەنگی پرخەکە دەگاتە هەموو ژورەکانی ئەوماڵە ئەگەرچی دەرگای ژوری نوستن داخرابێت

B–دەنگی پرخە دەگاتە ژورەکەی تەنیشتی ئەگەر دەرگای ژوری نوستن داخرابێت.

C–دەنگی پرخەکە تەنها لە ژوری نوستنی خۆیدا دەبیسترێت.

D–دەنگی پرخەکە نابیسترێت لە ژوری نوستن دا هەریەکە لەم پرسیارانەی کە باس کران نمرەی خۆی دەدرێتێ کە دواتر هەڵسەنگاندنی نەخۆشیەکە بەگوێرەی کۆکردنەوەی نمرەکانیەتی.

بەم جۆرە دەردەکەوێت کەپرخە دیاردەیەکی خۆیی و خێزانیەوە نەخۆشیەکە هەندێك جار چارەسەرکردنی زۆر ئاسان نیە پرخەکەو ناکۆکی تەندروستیەیە کە نەوەك هەر مرۆڤەکە خۆی گرفتارە بەڵام ژن یان مێردی ئەو مرۆڤە هەردوو بەیەکەوە گرفتار دەبن بە رادەیەك کە هاوژیانی نەخۆشەکە خۆیی دەستی دەگرێت و دەیگەیەنێتە لای پزیشك. ئەو ژنەی کە مێردەکەی پێش خۆی دەدات بۆ لای پزیشك و دەڵێت مێردەکەم هەتا بەیانی ئەم دیو و ئەو دیوی دەکات هەر دەڵێیت هەورە دەگرمێنێت و بە هەرچی لایەکدا دەکەوێت پرخەکەی بەرزترە وەك لە دیوەکەی دیکەی دەڵێت بەڕاستی دەترسم چونکە هەندێك جار هەناسەی دەوەستێت بەڕادەیەك کە لەپڕ ڕادەچڵەکێت و دادەنیشێت هەتا تۆزێك هەناسەی دێتەوە بە خۆیدا کە دواتر هەوڵی نوستن دەداتەوە کە تابەیانی بەم جۆرە دوبارەو چەندبارە دەبێتەوە بەبێ ئەوەی تێرخەوبێت.

ئایا روی نەداوە لە قاووشی نوستنی سەربازی‌دا کە سی چل سەرباز هەتا بەیانی دادەنیشن بەدیار یەکێکەوە کە هۆڵەکە دەلەرێتەوە بە پرخەکەی و ناهێڵێت هیچ کەس خەوی لێ بکەوێت کە دواتر ناچار دەبن هەرسی چل یان ئەو تاکە سەربازە دەهێنن بۆ لای پزیشك، دەڵێن دکتۆر فریامانکەوە زۆر دەمێکە خەو نەچۆتە چاومان بەهۆی ئەم پرخەکەرەوە ئەم

جۆرە پرخە کەرانە بە ڕادەیەك بەشەو بێ خەون کە بەڕۆژ هەموو کات خەواڵوون، ڕوی داوە یەکێك لەم پرخەکەرانە کە بەشەو خەو ناچێتە چاوی و تەنانەت لە ڕۆژدا لە کاتی لێ خوڕینی ئوتومبیل دا لەسەر ستێرن خەوی لێ دەکەوێت بە ڕادەیەك کەسوکاری ناچاربوون زەنگ شۆڕبکەنەوە لای ئاوێنەکەی بەردەمی کە لە کاتی جوڵاندنی ئوتومبیلەکە زەنگ لێ بدات و ووشیار ببێتەوە.

کەواتە ئەم دەنگە ناسازەیی پرخە کە بەهۆی تەسکبونەوەی بۆری هەناسە لەکاتی نوستندا دروست دەبێت کە توشی هەناسە سواری دەبێت و بەم هۆیەوە ئۆکسجین کەم دەگاتە سنگ و کەم دەبێتەوە لە ناو خوێندا کە دەبێتە هۆی ڕاپەڕینی نەخۆشەکە تەنها بۆئەوەی چەند هەناسەیەك هەڵکێشێت کە دواتر دەچێتەوە باری نوستن و پرخاندن.

هۆی تەسك بونەوەی بۆری هەناسە زۆرە هەرتەمەنەی هۆکاری خۆی هەیە.

تەسك بونەوەی بۆشایی لووت بەهۆی خواری کۆڵەکەی لووت یان دروست بوونی زیادە گۆشتی لوت یان گەورەبونی زیادە گۆشتی سەرو مەلاشو (Adenoid) لە منداڵی بچوکدا. هەروەها هەوکردنی درێژخایەنی لوزەتین (ئاڵوو) یان حساسیەتی لووت (ئەلەرژی)وە ئەلەرژی بۆری قوڕگ و هەناسە، بەڵام لە نەخۆشی تەمەن گەورەدا نەخۆشیەکانی لووت کە بۆشایی ناو لووت تەسك دەکەنەوە، گەورە بوونی لوزەتین کە بۆشایی ناو قوڕگ تەسك دەکاتەوە هەمووی هۆکاری ئەم نەخۆشیەیە.

ئەم جۆرە نەخۆشیە لە مرۆڤی قەڵەودا بڵاوە بە تایبەتی ئەوانەی مل کورت و مل ئەستورن. مرۆڤی باریك و درێژ پرخەی کەمە.

هەوکردنی بۆری قوڕگ گەورەبوونی لوزەتین (ئاڵوو) و ئەستوربوونی مەلاشو و زمانە بچکۆلەو شۆڕبونەوەی بۆناو قوڕگ هۆکارێکی گەورەیە بۆ دروست بوونی پرخە.

جگە لەمانە هەمووی هەندێك هۆکاری تایبەت هەن کە دەبێتە هۆی سست بوونی سێنتەری هەناسە لەناو مێشکدا و دروست بوونی پرخە بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی تایبەت کە دەبێتە هۆی لاوازکردنی سێنتەری هەناسە کە خەوی مرۆڤ قورس دەکات. جگەرەکێشانی زۆر کە هۆکارە بۆ هەوکردنی درێژخایەنی دیواری قوڕگ، کحول (مەی) خواردنەوەی زۆر هۆکارە لە هەندێك مرۆڤدا.

دەبێت پزیشك زانیاری لە بارەی زۆرو کەمی پرخەوە هەبێت و توندوتیژی ئەو پرخەیەوە چونکە ئەوەی کێشە دروست دەکات دەنگی پرخەی بەرزە بۆماوەی دورو درێژ.

کەواتە سێ جۆر نەخۆشی گیرانی هەناسەی نوستو هەیە بە گوێرەی هۆکارەکانی (Obstructive sleep Apnea).

1–هۆکاری تەسك بونەوەی بۆری هەناسەی سەرەوە.

2–هۆکاری تەمەڵی ناوەندی (سێنتەری) هەناسە لەناو مێشك کە بەهۆی ئەو کێشەیەوە نەخۆش خۆی ماتی نوستن هەوڵ هەناسە نادات هەرچەندە بۆری هەناسەی کراوەیە.

3–هەردوو هۆکاری سەرەوە بەیەکەوە ئیش دەکەن کە ئەو نەخۆشە بۆری هەناسەی تەسکە و سێنتەری هەناسەی ناوی مێشکی لاوازە. میکانیزمی دروست بوونی گیرانی هەناسەی نوستوو بەهۆی سست بوونی ماسولکەیی مەلاشوو زمان و بۆری قوڕگەوە دروست دەبێت کە ئەنجامی ئەوەش تەسك بونەوەی بۆری قوڕگە. ئەو نەخۆشە دەیەوێت هەناسە هەڵکێشێت و بیداتەوە بەڵام بەهۆی گیرانی بۆری هەناسەوە ئەو هەوڵە سەرناگرێت و بۆ ماوەیەك ئەم هەوڵە دووبارەو چەند بارە دەبێتەوە و دواتر ئەو هەوڵەش دەوەستێت و پاش ماوەیەك ئەو نەخۆشە بێ هەناسە دەمێنێتەوە هەتا ڕێژەی ئوکسجین لە خوێندا کەم دەبێتەوە و شین هەڵدەگەڕێت کە دواتر نوستوەکە ڕادەچڵەکێت و پەلەقاژێ دەکات بۆ هەناسە وەرگرتن کە بەترسەوە دادەنیشێت و هەوڵی چەند هەناسەیەك دەدات هەتا تۆزێك باری ئاسایی دەبێتەوە، بەڵام لەبەر زۆر خەواڵوو کەم خەوە دیسان هەوڵی نوستن دەداتەوە تەنها بۆئەوەی سەر لەنوێ ئەو کارەساتەی باس کرا دوبارە ببێتەوە.

زانایانی ئەم بوارە لەسەر ئەوە ڕێککەوتون ئەگەر مرۆڤی نوستو لە ماوەی (7) سەعاتی شەودا (30) جار توشی هەناسەگیران ببێت هەرجارەی بۆ ماوەی (10) چرکە یان زیاتر ئەوە پێی دەوترێت نەخۆشی (گیرانی هەناسەی نوستو) (Obstructive sleep apnea) و ئەوەی شایانی باسە ئەوەیە کە هەندێك مرۆڤ پرخەی سادەی شەوی هەیە بەڵام بە خواردنەوەی مەی (Alcohol) ئەم پرخەیە دەبێتە گیرانی هەناسەی نوستو.

مەرج نیە ئەوەی توشی ئەم نەخۆشیە دەبێت ناتەواوی هەبێت لە بۆری قوڕگیدا و یان قەڵەو بێت بە پێچەوانەوە نەخۆشی وا هەیە نەقەڵەوەو نە نەخۆشی لووت و قوڕگی هەیە. بەڵام زۆربەی ئەم نەخۆشانە ئەم نیشانانەی خوارەوەیان هەیە:

قەڵەو، مل کورت، زۆربەی کات بە دانیشتنەوە خەویان لێ کەوتوە و لەکاتی شەودا بە ڕاکشانەوە هەوڵی هەناسە دەدەن بەدەنگی پرخەی بەرز (واتە هەوڵی هەناسە دەدەن بەڵام هەوا ناچێتە سنگیانەوە) و پاش ماوەیەك هەناسەش دەوەستێت.

چارەسەری ئەم نەخۆشیە:

بۆ چارەسەری پرخەو گیرانی هەناسەی نوستو تا ئێستا زانایان ڕێك نەکەوتون لەسەر چۆنیەتی چارەسەرکردنی کە گونجاوبێت بۆ ئەم جۆرە نەخۆشانە بەلاَم ئەوەی ئاشکرایە جۆری گیرانی هەناسەی نوستو بێ شك دەبێت هەنگاوی چارەسەری بۆ بدرێت چی دی نەگاتە ئەوەی نەخۆشیەکە بگاتە قۆناغی کۆتایی کە ببێتە هۆی دروست بونی سستی دلّەوە بەرزبونەوەی تەوژمی خوێن.

نەخۆشی قەلّەو دەبێت خۆی دابەزێنێت هیچ نەبێت بۆئەوەی هەنگاوەکانی دیکەی چارەسەر تاڕادەیەك جێی خۆی بگرێت.

ئەم جۆرە نەخۆشە دەبێت بەشەو ئۆکسجین وەرگرن کە ئەمەش کارێکی ئاسان نیە.

هەندێك دەرمان بەکار دەهێنرێت وەکو (Protryptyline) کە تا ڕادەیەك یارمەتی دەدات، بەلاَم ئەگەر ئەمەش بێ سودبوو ئەوا پزیشکی تایبەت دەبێت بیر لەکاری نەشتەرگەری بکاتەوە، بەلاَم سەرکەوتوترین کاری نەشتەرگەری ئەوەیە کە پێی دەوترێت (Tracheostomy) کە بۆری هەناسە لە بەشی پیشەوەی مل دا دەکرێتەوە بۆ دەرەوەو چی دی نەخۆشەکە لە قورگ و لووتەوە هەناسە نادات. ڕاستە ئەم کارە هەناسەی باش دەکات بەلاَم زۆر شتی تری لەدەست دەدات وەکو دەنگی.

هەندێك کاری نەشتەرگەری دی لەوانەیە یارمەتی نەخۆشەکە بدات وەکو ڕێککردنەوەی کۆلّەکەی لووت (Septoplasty) بۆ کردنەوەی بۆری ناولووت هەروەها لابردنی زیادە گۆشتەکانی ناو لووت (Nasal Polypectomy)، خۆ ئەگەر کێشەی ئەو نەخۆشە لە ئاستی مەلاَشوو قورگیدا بێت ئەوا ئێستا کارێکی نەشتەرگەری دەکرێت بەلابردنی لوزەتین و بەشێك لە مەلاَشوو و زمانە بچکۆلە و بەشی پشتەوەی زمانی و بەشێك لە دیواری قورگ و ئێستا ئەم نەشتەرگەریە بە بەکارهێنانی تیشکی لەیزەر (Laser) دەکرێت هەندێك جار پزیشك ناچار دەبێت کە هەندێك نەشتەرگەری دی بکات وەکو قاشکردنی ئێسکی چەناگە و بلاَوکردنەوەی ئەو ئێسکە و لابردنی بەشی پشتەوەی زمان. خۆ ئەگەر ئەمانە هەمووی بێ ئەنجام بو ئەوا نەشتەرگەری (کردنەوەی بۆری هەناسە لە ملەوە) (Tracheostomy) وکو باسمان کرد لە سەرەوە دەبێتە دوا ڕێگاچارە بۆ ڕزگارکردنی ژیانی ئەو مرۆڤە.

پرخە لە منداڵدا:

پرخە لە منداڵدا جیاوازی تەواوی هەیە لەگەڵ ئەمەی کەباس کرا چونکە هۆکارەکانی تایبەتمەندن بەخۆی کە گرنگترین هۆکاری گەورەبونی ئالّو (لوزەتێن) و (ئەدینۆیز) (Adenoid) ە کە گرێیەکە وەکو لوزەتین گەورە دەبێت لەپشتی لووت لەسەرو مەلاَشو کە بەگەورەبوونی ئەم لوزەتین و ئەدینویرە بۆری هەناسە لەناو قورگدا تەسك دەبێتەوە بە ڕادەیەك لە کاتی نوستنی شەو بۆری قورگ ئێجگار تەسك دەبێتەوە کە ئەومنداڵە شەو هەناسەی سوار دەبێت و دەم دەکاتەوە بۆ هەناسەدان و زوو زوو بەخەبەر دێت و خەوی بچڕ بچڕ دەبێت و تێر خەونابێت و بە ڕۆژ خەوالّوو دەبێت.

ئەم جۆرە منداڵانە ووشیاری و بیرکردنەوەیان کەم دەبێتەوە و روویان گێل دەنوێنێت، بە ڕادەیەك قۆناغی سەرکەوتنیان لە خوێندندا دوا دەکەوێت. چارەسەری ئەم نەخۆشیەش بە نەشتەرگەری لوزەتین و ئەدینویدە.

دوا ووتە:

ئەو مرۆڤانەی توشی ئەم جۆرە نەخۆشیە دەبن دەبێت هەندێك لەم خالاَنەی خوارەوەیان تیادابێت کەواتە بەووردی سەرنج بدەرە ئەم خالاَنە:

1- مرۆڤی بەتەمەن.
2- مرۆڤی قەلّەو.
3- لووت گیران.
4- تەسکی بۆری قورگ.
5- گەورەیی زمان.
6- چەناگەی باریك و تەسك.
7- ملی ئەستور و کورت.
8- مەی خواردنەوە.
9- بەکارهێنانی دەرمان بۆ خەو لێکەوتن.

وئەوانەی توشی پرخەی شەو دەبن زۆربەیان :

1- بەیانیان بەسەریەشە هەلّدەستن.
2- بەرەو قەلّەوی دەچن.
3- خەوالّوویی ڕۆژانە (بەڕۆژ خەوالّوون)
4- خەیالّیان بەم لاو بەولادا دەڕوات.
5- شتیان لەبیر نامێنێت.
6- بڕیاری ڕۆژانەیان بۆ نادرێت.
7- گۆڕان لە هەلّسوکەوتیاندا ڕوودەدات.
8- هەموو کات گیانیان دەیەشێت و لەشیان داهێزراوە.

ئەگەر ئەم خالاَنە هەبو ئاگادار بە.

1- ئەگەر قەلّەویت خۆت دابەزێنە.
2- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی مەیی (Alcohol).
3- بەکار نەهێنانی (حەبی خەو) بۆ نوستنی شەو.

ڕاڕایی ناچاریی ..
بیروکردە

ڕاڕایی ناچاریی زۆر لە کات و هێزو توانای دوچاربووانی بە فیڕۆ دەدات و ڕووبەڕووی بیری ناماقووڵو بێتاقەتیان دەکاتەوە..)، بەم دوودێرە (ڕایمۆند باری) پزیشک و دەروونناس و هاوەڵەکانی دەستیان بەو تۆژینەوەیە کرد کە لەم دواییەدا لە گۆڤارێکی تایبەت بە پسپۆڕەکان بڵاوکرایەوە، بۆئەوەی ئاستی بڵاوبوونەوەی ئەم تێکچوونە دەروونییەو دیاردە دەروونیی و کلینیکی ئەم تێکچوونەو چارەسەرکردنەکەشی ڕوون بکەنەوە. کەوابێت ڕاڕایی ناچاریی و هۆکارەکانی چییەو ڕێژەی بڵاوبوونەوەی چەندەو چارەسەری نوێی ئەم تێکچوونە دەروونییەش چییە؟

بە گوێرەی بڕوانامەی دەستنیشانکاریو ئامارەیی نەخۆشییە دەرونییەکان حاڵەتی ڕاڕایی ناچاریی یەکێکە لە کۆمەڵە نەخۆشییەکانی نیگەرانی کە ترسو نیگەرانی گشتیو نۆبەی تۆقاندن و شڵەژانە دەروونییە سەختەکانی پاش تاسان دەگرێتەوە. بیری ڕاڕایی ناچاریی (Obession) بریتییە لەو بیرۆکەو وێنە ئەندێشەییە ناماقووڵانە یان ئەو هەڵچوونە ناخۆش و سەیرو مشەخۆرانەی زاڵ دەبێت بەسەر مرۆڤدا، لەگەڵ ئەوەی ئەو کەسە هەست بە بێمانایی ئەو بیرۆکەو ئەندێشانەش دەکات، بەڵام کردەیی ناچاریی (Compulsion) بریتیە لە هەڵسوکەوتی ناماقوڵی دووبارە بۆوە کە کاردەکاتە سەر مرۆڤ، لەگەڵ ئەوەی ئەو کەسە هەست بە بێمانایی ئەو هەڵسوکەوتە ناماقووڵە دەکات و هەست بە هەوڵی بەردەوام بێسوودی خۆشی دەکات بۆ زاڵ بوون بەسەریدا.

هەندێك لە زانایان ئاماژە بۆئەوە دەكەن كە خاسیەتی سەرەكی لە هەردوو حاڵەتی ڕاڕایی بیروكردەدا ئەو هەستەیە كە دوچاری نەخۆش دەبێتەوە لە پێناو بەرگری كردن لە ڕاڕاییە بیروكردەكەی، وەك بیرۆكەی ترس و نیگەرانی دایك بۆ منداڵەكەی كاتێك منداڵەكەی لە قوتابخانە دەبێت، یان كردەی چەندجار شتنەوەی دەست لای كەسێك كە دەست لە هەر شتێك بدات و پێویستی بە شتنەوەی دەستەكانیشی نەبێت.

بە گوێرەی ئامارەكانی دەستنیشانكردنی دەروونی (2.5٪) ی خەڵكی دوچاری ڕاڕایی ناچاریی هاتوون، ئەم ڕێژەیەش لە نێو دەروون نەخۆشەكاندا لە (1٪–4٪) جیاواز دەبێت، هەروەها بە بەراورد لەگەڵ تێكچوونە دەروونییەكانی دیكەدا ڕاڕایی ناچاریی بە ڕێژەیەكی بەرزتر لە نێو وڵاتەكانی هۆنگ كۆنگ و نەرویج و وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكادا بەربڵاوە، هەروەك كۆی چاوپێكەوتنە كلینیكەكانی وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا دەریخستووە ئەم تێكچوونە زیاتر دوچاری ئەو منداڵانە دەبێتەوە كە تەمەنیان هێشتا نەگەیشتۆتە (12)ساڵی. بەڵام لەنێو وڵاتە عەرەبیەكاندا وەك دەركەوتووە ڕاڕایی ناچاریی زیاتر بەستراوە بە بابەتە ئایینی و بڕوا ڕۆحییەكانەوە بە جۆرێك دەستنیشانكردنی هەروا ئاسان نییە، ئەگەرچی ڕێژەی ئەم حاڵەتە دەروونییە لە میسردا بەربڵاوە، بەڵام ئاماركردنی ئەم تێكچوونە بە وردی كارێكی سەختە، چونكە دوچاربووان دان بە حاڵەتە دەروونییەكانیاندا نانێن، خۆیان ئاساییانە بەدەردەخەن و ڕوو لە بنكەكانی چارەسەركردن ناكەن، لەگەڵ ئەوەی ئەم حاڵەتە یەكێكە لە گرنگترین نیشانەكانی خەمۆكی، بەڵام زۆرجار هەروەك نەخۆشی خەمۆكی دەستنیشاندەكرێت نەك وەك ڕاڕایی ناچاریی، لەبەرئەوە پێویستیمان بە پێوەرێكی ورد دەبێت بۆ جیاكردنەوەی حاڵەتەكان.

دیاردە دەرونیی و هەڵسوكەوتییەكانی ڕاڕایی ناچاریی جۆراو جۆرە، زۆربەی حاڵەتەكانی ترسە لە پیس بوون بە میكرۆبەكان، بە جۆرێك ئەو كەسە دوچاربووانە ناوێرن دەست لە دەسكی دەرگاكان بدەن یان لە تەوقەكردن لەگەڵ خەڵكدا و لە گرتنی پارە (چ وردە یان كاغەز) بە دەست دوور دەكەونەوە، ئەو كەسانە بە ڕادەیەكی زیاد لە پێویست دەستیان دەشۆن و پێستی دەستیان ڕووبەڕووی چەندین نەخۆشی پێست دەبێتەوە. یاخود هەندێكیان هەست بە ترس و گومانی ناماقووڵ دەكەن، وەك ئەوەی خۆیان بە كەمتەرخەم دەزانن و وا دەزانن هەڵەیەكی زۆر گەورەیان كردووە یەكێك لە بۆنە ئایینیەكانیان جێبەجێ نەكردووە. بەڵام هەندێك حاڵەتی ڕاڕایی ناچاریی لەشێوەی پاڵنەرە شەڕانگێزییەكاندا یان زایەندییەكاندا بە دەردەكەوێت لەگەڵ هەستكردن بە تاوانباریدا، زۆربەی كات هەستی خەمۆكیش بەدوای ئەم هەستەدا دێت كە نەخۆش لاواز و بێهێز دەكات و وردە وردە كێشی لە شیشی كەمدەكات.

وەك دەركەوتووە هۆكارە بۆماوەییەكان لەم نەخۆشییەدا ڕۆڵێكی گرنگ دەگێڕێت، لە بەراوردێكدا بە ڕێژەی (63٪) لە حاڵەتی دووانەكاندا وەك یەك بینراون، تۆژینەوەی دیكەش دەریخستووە كە پەیوەندییەك لەنێوان ڕاڕایی ناچاریی و حاڵەتی تۆریتی پاشكۆ (هاوەڵ)دا (Tourettes syndrome) هەیە و زۆربەی دووچاربوانی بەدەست ڕاڕایی و كردە ناچارییەكانەوە ناڵاندویانە، و لە (64٪)ی ڕاڕاكان حاڵەتی چالاكی مێشكی كارەباییان تێدا بەدی كردوون.

چارەسەر:

چارەسەركردنی ڕاڕایی لەم چەند ساڵانەی دوایدا پەرەسەندنێكی گەورەی بەخۆوە بینیوە، چارەسەرەكانیش دوو جۆرن: چارەسەری ڕەفتار و هەڵسوكەوت، لەگەڵ چارەسەر بە دەرمان. لە چارەسەری ڕەفتاردا ڕێگەی ڕووبەڕووكردنەوە (exposure) یان نوغرۆكردنی نەخۆش لەو بارودۆخەی لێی دەترسێت بەكاردەهێنرێت، لە سەرەتای ئەم ڕێگەچارەیەدا ئەو ڕەفتارو بیروباوەڕانە دیاریدەكرێت كە نەخۆش لە سەری دەڕوات وەك چەندین جار دەست شتن و خاوێنی و دڵنیابوون لە شتەكان، ئەو جار پرسیار دەربارەی ئەو هاندەرانە دەكرێت كە پاڵیان بە دوچاربووەوە ناوە بۆ نواندنیان، پاش دیاریكردنی حاڵەتەكەی پاڵنەرەكانی ڕاڕاییەكەی پۆلبەند دەكرێت بە پێی پلەی بێزاركردن و نیگەرانكردنی دوچار بوو، واتە دوچار بوو پلە بە پلە زیاتر نیگەران دەكرێت، بەم ڕێگەیە دەوترێت نزمكردنەوەی هەستیاری پلە بە پلەو بەدوایەكدا، لەگەڵ ڕاهێنانی دوچار بوو بە خاوبوونەوەی لەشی، لەبەرئەوەی خاوبوونەوە دژ بە نیگەرانییە، تا دەگاتە قۆناغێك كە بێدەنگی و خاوبوونەوە جێگەی ترس و نیگەرانی بگرێتەوە. لە حاڵەتی ئەو نەخۆشەی چەندین جار دەستەكانی دەشوات، نەخۆش ناچار دەكرێت دەست لە شتی پیسەوە بدات، لە سەرەتادا ڕێگەی پێدەدرێت لەسەر خووی خۆی دەستەكانی بشوات، بەڵام دواتر لە ماوەی دانیشتنیدا

لەگەڵ پزیشك ڕێگەی پێنادرێت دەستەكانی بشوات، پزیشك ئەوە لەلای نەخۆش ڕووندەكاتەوە كە ئەو دەستی پیس دەبێت بەڵام ئەو پیسییە وردە وردە نامێنێت، هەروەها داوا لە كەسوكاری نەخۆش دەكرێت كە بەهەمان ڕێگە یاریدەی بدەن، بەڵام لە چارەسەری بە دەرمان، زۆرجار دەرمانی ئەنفرانیل (Anfranil) بەكاردەهێنرێت بە هەمان شێوە لە حاڵەتی خەمۆكی و ئەوانەی نیشانەی ڕاڕاییان تێدا بەدی دەكرێت، ئەویش لە ڕۆژێكدا سێ‌جار بە بڕی (25ملگم)، دەكرێت لەگەڵ ئەم دەرمانەدا كلۆمیبدامین (Clomipramine) یش بەكاربهێنرێت بۆ ماوەی (4–6) هەفتە بۆئەوەی چارەسەر كردنەكە خێراتر بێت، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەكە دوچاری ڕاڕایی و خەمۆكیش پێكەوە بووبێت، بەڵام ئەگەر نەخۆشەكە لەگەڵ ڕاڕاییدا دوچاری خەمۆكیش نەهاتبوو ئەوا دەبێت بەر لە دڵنیابوون لە ودی چارەسەرەكە ئەو دەرمانە بۆ ماوەی (12) هەفتە بەكاربهێنێت.

ئەم دەرمانانە كاریگەری لاوەكییان هەیە وەكو گێژبوون‌و خەوداگرتن‌و لەرزین، هەروەها كاریگەری لەسەر گەدەو ڕیخۆڵەكان هەیە، بێجگە لە دەم ووشك بوون و قەبزی و ئارەق دەردان و لاوازیی لە پەیوەندی زایەندیدا. دەبێت ئەوەش بڵێین كە نابێت ئەم دەرمانانە لەگەڵ ترانیلسیبروجین (Tranylcypromine) و (monoamine oxidase inhibitors) دا بەكاربهێنرێت، لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی زیادە ڕۆیی لە پەستانی خوێندا. بێجگە لەم دەرمانانە دەرمانی هایدروكلورید فلوكزتین (Fluzetine hydrochloride) كە زۆر كاریگەرە لە چارەسەركردنی ڕاڕایی ناچارییدا و لەڕۆژێكدا بڕی (75 ملگم)ی لێ بەكاردەهێنرێت‌و كاریگەرییە لاوەكییەكانیشی لەچاو دەرمانەكانی پێشوو كەمترە، ئەگەرچی بەكارهێنانی ئەم دەرمانە لەگەڵ (وەن ئەمین ئۆكساید ئینهیبتۆرز) دا پێكەوە كاریگەری مەترسی هەیە و نابێت پێكەوە بۆ نەخۆش دابنرێت.

لەم دواییەشدا دەرمانەكانی وەك زۆلۆفت (zoloft) هایدرۆكلورید ئەلستیرالین ڕێگە پێدراون بۆ چارەسەركردنی ڕاڕایی ناچاریی، لەگەڵ فلوفوكزامین (Fluvoxamine) یان لۆفۆكس (Luvox) كە ڕۆژانە بە بڕی (300ملگم) بۆ نەخۆش دادەنرێت لە زۆربەی وولاتە ئەوروپاییەكاندا بۆچارەسەری ڕاڕایی ناچاریی بەكاردەهێنرێت.

Internet تارا ئەحمەد

زۆر ئیشكردنی ژن، مێردەكەی تووشی نەخۆشی‌دەكات..!

لە لێكۆڵینەوەیەكدا كە زانكۆی شیكاگۆ لە وڵاتە یەكگرتووەكانی ئەمەریكادا ڕوونی كردەوە، ئیشی ژنان لە دەرەوە بەزۆری كاریگەریەكی نێگەتیڤی هەیە بۆ سەر تەندروستی پیاوان، ئەو ژنانەی كە لە دەرەوە كاتێكی زۆر كاردەكەن واتە زیاتر لە 40٪ كاتژمێر لە هەفتەیەكدا دەرفەتی نەخۆشی بوونی مێردەكەی یان هەست كردنیان بە هیلاكی بەڕێژەی لە 25٪ زیاد دەكات.

هەروەها ئەوەشیان ڕون كردەوە و كە هۆی ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ژن بەگشتی بایەخ بە تەندروستی پیاوەكانیان دەدەن لەبەرئەوەی ئەوە كە هەوڵ دەدات خۆراكیان هەمە چەشنەبن و پڕبن لە پڕۆتین و ڤیتامین و شیر. هەر ئەویشە كە كاتی دەرمان خواردنی بیردەخاتەوەو هەوڵ دەدات بۆ ئەوەی بەتەواوی بنوێت‌و بۆ ئەوەی پشو بدات هەروەها هانی دەدات كە بجوڵێت‌و وەرزش بكات، بەڵام كاتێك كە كۆمەڵە كاتژمێرێكی زۆ كاردەكات لەسەر حسابی ئەو كاتژمێرانە دەبێت كە لە ماڵەوە دەبێت. واتە ئەوەندەی كات بۆنامێنێتەوە كە پارێزگاری‌وچاودێری تەندروستی مێردەكەی بكات.

لەگەڵ ئەمانەشدا زاناكانی زانكۆی پەنسلڤانیای ئەمەریكی ڕایانگەیاند ئیشكردنی ئافرەتان ئارامی سۆزو دەروونیان دەداتێ‌و ئەگەرەكانی جیابونەوە (تەڵاق) كەم دەكاتەوە.

زاناكان خەمۆكی‌و بێ هودەییەكانی ژیانی ژن‌و مێردایەتی دادەنێن بە پاڵنەرێكی سەرەكی كەوا ژن لە دەرەوە كار بكات و نەبوونی ئارامی و سۆزی و بەختیاری خێزانی ڕۆڵێكی گرنگی هەیە لە ئاڕاستەكردنی ژنان‌و پیاوان بۆكاركردن.

لە لایەكی دیكەوە زاناكانی كۆمەڵناسی ئەو زانیاریانەی كە لەو ڕاپرسیەدا دەستیان كەوتووە بۆ كاریگەری كاركردن لەسەر بەختیاری خێزانی و پێوانی پلەكانی ئارامی سۆزی لە دوو كاتی جیاوازدا، بۆیان دەركەوتووە كە ئەو ژنانەی زۆرتر هەوڵی كاركردن لە دەرەوە دەدەن ئەوانەن كە هەست بە نابەختیاری ژیانی خێزانیان دەكەن.

شارەزاكان وای دەبینن كە چۆنێتی ژیانی خێزانی یارمەتی دەدات لە پێشبینی بەرەو پیرچونی ژنان‌و پیاوان بۆ كاركردن بۆ ماوەیەكی درێژ لە دەرەوەی ماڵ چونكە هەموو تاقی كردنەوەكان دەریان خستووە كە ژنان و پیاوان كاتێك كە لە ماڵەوە زۆر بەختیار نەبن هەوڵ دەدەن لە دەرەوەی ماڵەكەی خۆیان كات بەسەر بەرن بەئیش كردن.

هەروەها لێكۆڵەرەوەكان ئەوەشیان ڕاگەیاند كە ئەم جۆرە كاركردنە زۆر گیروگرفت‌و تەنگ‌و چەڵەمەكانی ژیانی هاوسەرێتی كەم دەكاتەوەو زیاتر پەیوەندی نێوان ئەم دوانە بەهێز و ئاسودە دەكات.

لە ئینتەرنێتەوە/ گەشاو

بۆمبی کاتی لە جگەردا

سازان قادر

تۆژەرەوەکان وای دەبینن کە هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی (C) کەوا چاوەڕوان دەکرێت توشبووەکانی بگاتە (10) ملیۆن، بە بۆمبێکی تەندروستی جیهانی دادەنرێت ، ئەوەی جێی سەرسوڕمانە ڕەفتاری ئەم ڤایرۆسەیە کە لە نێوان ڕەفتاری بۆمبێکی هێشوی کاتیدایە.

زاناکان ڤایرۆسی جگەری (C) بەکوژەرێکی تایبەتمەندی بێدەنگی دانبەخۆداگر دادەنێن کەهەر لەسەرەتاوە ئامانجی خۆی دەزانێت وشێوەی خۆیو پێکهاتەی دەگۆڕێت، بۆئەوەی هێزە بەرگرییەکانی نەخۆش نەیدۆزنەوە بۆئەوەی کارە نامۆکانی خۆی جێبەجێبکات کەبریتییە لەداگیرکردنی خانەکانی جگەر بۆ چەندەها ساڵ، کەتیایدا هەمیشە شێوەی خۆی دەگۆڕێت بۆئەوەی لە هێڵەکانی بەرگری لەش بەدوور بێت لەگەڵ ئەوەی جەستەی مرۆڤ شارەزاییەکی زۆری بەدرێژایی تەمەن لەناسینەوەی ڤایرۆسدا هەیە وەك ڤایرۆسی (سەرماو ڤایرۆسی نەخۆشییەکانی دیکە) کە مرۆڤ بەشارەزایی خۆی توانیویەتی بە سەریاندا سەرکەوێت، جا لە ڕێگەی کوتانەوە بێت (وەك ئیفلیجی منداڵان) یان لە ڕێگەی بەرگری سروشی وەك لەنەخۆشییەکانی سەرمادا ڕوودەدات، بەڵام لەچارەدا هێرشبەرەکە فێڵبازە خۆی بە زۆر شێوەی جیاجیا ون دەکات.

وشەی ڤایرۆس (.Virus) وشەیەکی لاتینییە واتە ژەهر، ئەم ڤایرۆسە هەمیشە لەکارەکەیدا سەردەکەوێت ئامانجی خانەکانی جگەرە، دەستدەکات بەفڕاندنی ئەو مادە کیمیایانەی لەناویاندان و بۆ خزمەتی خۆی بەکاریان دەهێنێت، ئەوەش بۆ دروست کردنی چەندەها ڕیز لەڤایرۆس لەناو خانەکانی جگەردا بۆ دروست کردنی دەستەی تایبەتی کە لە خانە نەخۆشەکانی جگەرەوە دەچنە دەرەوە، پەلاماری خانە ساغەکانی جگەر دەدەن، بۆیە لەپاشدا هێشووە ڤایرۆسییەکان دەبنە بۆمبی کاتی بێدەنگ بۆ ساڵانێکی دوورودرێژ، بەڵام لەکۆتاییدا ئامانجە کوژەرەکەی خۆی

جێبەجێدەکات، کەلەخانە نەخۆشەکانی جگەرەوە دەردەچن پەلاماری خانە ساغەکان دەدەن، هەروەها دەتوانن بەهۆی چەند دڵۆپ خوێنێکەوە لەنەخۆشەکەوە بگوێزرێنەوە بۆ کەسێکی ساغ وبەو شێوەیە کەسانی دیکە دەبنە قوربانی.

هەندێکیان کارلێکەر نین

گرنگترین ئەو ڤایرۆسەکانی جگەر کە دەبنە هۆی هەوکردنی درێژخایەنی جگەر لەسەر ئاستی جیهانی بریتین لە (HVC)و ڤایرۆسی (C)کە بە لە 75٪ هەوکردنە درێژخایەنەکانی جگەر دادەنرێت و بەرپرسیارن لەو ماکە ترسناکانەی لەپاشدا تووشی جگەر دەبن بەتایبەتی شێبوونەوەی جگەرو لەپاشدا وەرمە جگەریەکان. بەڵام ئەوەی جێی سەرسوڕمانە لەبارەی گەشتی درێژخایەنی ئەم ڤایرۆسەوە کەلە (20تا30ساڵ و زیاتر) ، کارتێکردنی ئەم ڤایرۆسە لەلەشدا هەموو جارێك چەسپاو نیە بە واتا ڕێژەیەکی زۆر نەخۆش هەن هیچ نیشانەیەکیان بە درێژایی ژیانیان تیادا دەرناکەوێت بەرێکەوت نەبێت تیایاندا نادۆزرێتەوە، تەنانەت لە لێنۆڕینی ڕۆتینی خوێن، یا بە مەبەستی بەخشینی خوێنیشدا لەلایەکی دیکەوە هەندێك کەسیش بە ڕێژەیەکی کەمتر تووشی ماکەکانی ئەم ڤایرۆسە دەبن بە خێرایی کە سەرەتا بە ڕیشاڵ بوونی جگەرو ماکەکانی دەست پێدەکات تا دروست بوونی وەرمە جگەریەکان کە کار لەحاڵەتی دروستی نەخۆشەکە دەکەن بەشێوەیەکی خێرا، بە زۆریش دەبنە هۆی مردن لەکاتێکی کەمدا.

تۆژەرەوەکان لەو باوەڕەدان کە لە 20٪ ئەو نەخۆشانەی تووشی هەوکردنی درێژخایەنی ئەم ڤایرۆسە بوون، تووشی بە ڕیشاڵ بوونی جگەر دەبن، کە ئەمەش کردارێکە (10–20) بە تێکڕایی دەخایەنێت پاش ماوەیەکی دی (20–40) ساڵ ڕێژەیەکی کەم لەو نەخۆشانە تووشی شێرپەنجەی جگەر دەبن ، ئێستا دەرکەوتووە بە تەواوی کە نیوەی حاڵەتەکانی شێرپەنجە لە هەندێك دەوڵەتی وەك ئیتاڵیاو ئیسپانیاو ژاپۆندا دەگەڕێتەوە بۆ ڤایرۆسی (C) و تەنها لە ئەمریکا ژمارەی هەڵگرانی ئەم ڤایرۆسە لە نێوان (4تا6) ملیۆن کەس دەبێت.

نەخۆشییەکە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی لە بنچینەدا لە ڕێگەی خوێنەوە دەگوێزرێتەوە واتە بە هۆی گواستنەوەی خوێنی پیسبووی نەخۆشەکە بۆ کەسانی دی هەروەها بەکارهێنانی سرنجی هاوبەش بەتایبەتی لەو کەسانەی کە خووگرن بەمادە هۆشبەرەکانەوە، لەبەرئەوە کارمەندانی بانکی خوێن و نەخۆشەکانی خوێن وەرگر وەك نەخۆشانی شێرپەنجەو، نەخۆشانی گورچیلەو نەخۆشانی خوێن لەبەرڕۆیشتوو یاخود (هیمۆفیلیا) هەمیشە ئامادەن بۆ گواستنەوەی نەخۆشییەکە بۆیان زۆر زیاتر لەکەسانی دی، زۆر دەگمەنە ئەم ڤایرۆسە لەمێردەوە بگوێزرێتەوە بۆ ژنەکەی لە ڕێگەی جوتبوونەوە، هەروەها شیردان ڤایرۆسەکە لە دایکەوە ناگوێزرێتەوە بۆ کۆرپەلە، لەگەڵ ئەوەی ڕێژەیەکی کەم هەیە ناگاتە (5٪) کە منداڵی دایکە توشبووەکان بەم ڤایرۆسە، کە لەدایك دەبن تووشی ئەم ڤایرۆسە دەبن بە هۆی گواستنەوەی خوێنی دایك بۆ کۆرپەلە لە ڕێگەی وێلاشەوە، و بەزۆری توشبوونیان ساکارەو ماکای زۆریان لەگەڵدا نیە.

هەروەها زۆربەی نەخۆشەکان هیچ نیشانەیەکیان تیادا دەرناکەوێت، و هەندێکیشیان نیشانەی ساکاریان تیادا دەردەکەوێت وەك هەست بە هیلاکی کردن وەك ئازارێکی کەم لەلای ڕاستی سەرەوەی سك لەگەڵ ئارەزووی هێڵنجدان و ڕشانەوەو ئازار لەماسولکەو جومگەکاندا هەرچی ئەو نەخۆشیانەشە کە تووشی بە ڕیشاڵ بوونی جگەربوون ئەوا بە دەست گەورەبوونی جگەرو سپڵەوە دەناڵێنن لەگەڵ زەردبوونی چاوەکان و لاوازی ماسولکەو هەڵئاوسانی قاچەکان و ئاوبەندی سك.

ڤایرۆسەکە چەند نیشانەیەکی دیکەشی هەیە کە بە پێچەوانەی کاریگەری لە جگەردان، وەك هەوکردنی درێژخایەنی پێست و ئازاری جومگەکان و گورچیلەو نەخۆشیە بەرگرییە جیاوازەکان هەروەها کاردەکاتە سەر دەمارو پەرە خوێنەکان. زۆربەی ئەم ماکانە بەهۆی کاریگەری ڤایرۆسەکەوە دەبێت لەسەر کۆئەندامی بەرگری، چونکە هێرش دەکاتە سەر ئەندامە جیاوازەکانی لەش واتە پاڵ بە لەشەوە دەنێت دژی خۆی بجەنگێت.

کۆمەڵە لاوەکییەکان و کارلێکە جیاوازەکان:

دیاریکردنی نەخۆشییەکە لەپێشدا لە ڕێگای لێ نۆڕینی خوێنەوە دەبێت، بەهۆی تاقیکردنەوەی بەرگری کەبوونی دژەتەنەکانی ڤایرۆس دەسەلمێنێت، ئێستا لایەنی ئەم

تاقیکاریە زۆرتر پێشکەوتووە و زۆر وردتر لەجاران، بۆئەوەی بە تەواوەتی بزانرێت کە ئایا ڤایرۆسەکە هەیە یان نا پێویستە تاقیکردنەوە لەسەر بوونی ناوکە ترشی بکرێت چونکە ئەوە بەڵگەیەکی بەهێزە بۆ بوونی ڤایرۆسەکە لەخوێندا، و ئێستا بە باشترین و هەستدارترین تاقیکردنەوە دادەنرێت، بۆئەوەی چاودێری حاڵەتە کە لەدواتردا بکرێت ئەوا تاقیکردنەوەی (PCR) بەردەوام دەکرێت هەروەها ڕاسپاردەی ئەوەش دەکرێت کە شیکاری فەرمانەکانی جگەر بە شێوەیەکی بەردەوام بکرێت تائێستا شەش کۆمەڵە لەو ڤایرۆسانە دۆزراونەتەوە کە لە پێکهاتەی جینیاندا جیاوازن، و لە ژێر ئەم کۆمەڵانەدا کۆمەڵەی لاوەکی دیکە هەن کە ژمارەیان لەپەنجا زیاترە ئەم پۆلێن کردنە جینییە زۆر بەتوندی بەسوودە بۆ دۆزینەوەی دەرفەتی چاکبوونەوە چونکە هەردوو جۆری دووەم و سێیەم زۆر بە باشی چارەسەر کاریان تێدەکات بەپێچەوانەی جۆرەکانی دیکەوە لەوانەشە نەخۆش تووشی زیاتر لە جۆرێك لە جۆرە جیاوازەکان ببێت لەبەرئەوە خۆپاراستن بۆ نەخۆش و ساغەکان پێکەوە زۆر بەسوودە.

لەهەندێك حاڵەتدا، وا باشترە لێنۆرین بۆ شانەکانی جگەر بکرێت بۆ زانینی پلەی کارتێکردن بە ڤایرۆسەکە پێش دەسکردن بە گەشتی چارەسەر.

ئاشکرایەکە ڤایرۆس کاریگەریەکی ڕاستەوخۆی لە سەر شانەکان هەیە، چونکە دەست دەکات بە دروست کردنی جۆرێك لە ڕیشاڵ بوون بە دەوری زراوە کەناڵەکانی جگەردا، لە قۆناغە دواییەکانی نەخۆشی‌یەکەدا هێرش دەکاتە سەر خانەکان، و لەمەوە جەنگی بەرگری لە نێوان جەستەو ڤایرۆسەکەدا دەستپێدەکات، شایانی باسە کە ئەو ڕیشالانە هیچ سوودێکیان بۆ جەستە نی‌یە بەڵکو جێگای جگەرەخانەکان دەگرنەوە، و بەرەبەرە ئەم ڕیشالانە توێ و پلەکانی جگەر دەبڕن و دەیان گۆڕن بۆ ئەندامێکی ووشکی پڕ لە ڕیشالی بێ توانا و جگەر دەخەنە ژێر پەستانێکی هەمیشەی ڤایرۆسەکەوە لە پاشدا بۆ چەندەها نەخۆشی دیکە گرنگترینیان بە ڕیشاڵ بوون و شێر پەنجەیە.

ئێستا نەخۆشی‌یەکە بە دەرمانی (ئینتەرفیرۆن Interferon) بە شێوەیەکی تەنها یان لەگەڵ دەرمانی (ریباڤیرین- Ribaverin)، ئەم دەرمانانە کاریگەری لاوەکی زۆریان هەیە نەخۆش هەست بە کۆمەڵە نیشانەیەك دەکات زۆر لە نیشانەکانی (ئینفلۆنزا)، دەچێت، هەروها ئازاری جومگەکان و سەریەشە لەگەڵ لەرزین هەروەها دەرمانەکە کاریگەری ڕێگرتنی لە بەرگری لەش هەیە، و ژمارەی خڕۆکە سوورەکان کەم دەکاتەوە کار لە فەرمانەکانی ڕژێنی دەرەقی دەکات، ئەم دەرمانە ئێستا چەند نەوەیەکی جیاوازی هەیە بۆئەوەی کاریگەرە لاوکییەکانی کەم بکەنەوە کاریگەری خۆی بۆ نەخۆشییەکە زیادبکەن و بەهێزی بکەن، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا دەرمانەکە کاریگەری خراپی هەرماوە، بەلام نەوە نوێیەکانی دەرمانەکە زۆر بە هێزترن لە جاران و کاریگەریان لە جاران زیاترە (ڕێژەی چاکبونەوە جاری وا هەیە دەگاتە (60-70٪)، نەخۆشەکە هەموو هەفتەیەك یەك دەرزی لە دەرمانە کە وەردەگرێت لە برێتی سێ‌جار، دەرکەوتووە کە جۆری جینی ڤایرۆسەکە پەیوەندییەکی گەورەی بە پلەی وەلام دانەوەی بۆ نەخشییەکە هەیە، جێ‌ی باسە کە ئەو جۆرەی ئێستا لە خۆرهەلاتی ناوەڕاستدا بلاوە جۆری چوارەمە کە کەمتر سەر بۆ چارەسەر دادەنەوێنێت.

دکتۆر میخائیل لای، تۆژەر لە زانکۆی باشووری کالیفۆرنیا لە ئەمریکا لەو باوەڕەدایە کە ڤایرۆسی (C) کە تووشی نزیکەی سەد ملیۆن نەخۆش دەبێت لە جیهاندا لە ماوەی ئەم بیست ساڵەی کەدادێت دەبێتە ترسناکترین مەترسی مرۆیی، ئەگەر هەواڵەکان پێکەوە ڕێك نەخرێن بۆ کارێکی نوێ لە بواری چارەسەردا چونکە هەروەك دەردەکەوێت ئێستا زۆرتر ئەو چارەسەر نزیك بۆتەوە پاش دۆزینەوەی چاندراوی نوێ بۆ چاندنی ڤایرۆس لە سەریان (لە پێش دا ئەمە کۆسپێکی گەورە بوو لەبەردەم پێشکەوتنی توێژینەوەکاندا.

هەنگاوەکان بۆ بەتاڵ کردنەوەی کاریگەری بۆمبەکە:

بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیە گەلێك گیای سروشتی داودەرمانی وەرگیراو لێیانەوە بلاوبۆتەوە، و لەبەرئەوەی ئەم دەرمانانە بە تەواوی بۆماوەی باش توێژینەوەیان لەسەر نەکراوە زاناکان دژی زۆر بەکارهێنانیانن و، وا بە چاکی دەزانن کە چاوەڕێ بکەن تا توێژینەوەیان لەسەر دەکرێت دژی ئەو ڤایرۆسانەی جگەر لەگەڵ ئەوەشدا زانا چینیەکان زۆر بە توندی لەگەڵ بەکارهێنانی گیای چینی (د.د.ب) و زۆر

جـەخت لەسـەرئەوە دەکەنـەوە کـە ئـەم گیایـە دژی ڤایرۆسی (C) و (B)یە.

دکتۆر ئیمپریال بەڕێوەبەری سەنتەری جگەر لە زانکۆی کالیفۆرنیای ئەمریکا دەڵێت پزیشکەکان دەتوانن ڕەوتی ئەو نەخۆشانەی کە ڤایرۆسەکەیان هەڵگرتووە بەرەو چاکتر ببەن ئـەوەش لـە ڕێگـەی قەدەغـەکردنیان بـۆ خواردنـەوەی مـادە کهولیەکان، و دەتوانـن دەرمانـە نوێیـەکان وەك درەمانـەکانی ئینتەرفیرۆن و ریبافیرین بۆیان بەکاربهێنن کاتێك فەرمانەکانی جگەر زۆرتێك دەچن بەڵام گرنگ لەوەدایە کە هەموان بزانن کە خۆپاراستن لەم نەخۆشیە زۆر ئاسانترە لە چارەسەر، ئـەوەندە بەسە ئەوە بزانرێت کە ئەو کەسەی بۆیەك جار دەرزییـەکی پیس بوو بە ڤایرۆس پیادا دەچێت بۆ هەرجارە بە ڕێژەی لە 2٪ تووشبونی زیاد دەکات.

لێرەدا پرسیارێکی گرنگ دێتە پێشەوە:

ئایا هەڵگرانی ئەم ڤایرۆسـە پێویسـتە قەدەغـەی کارکردن و تێکەڵبوونیان بە کەسانی دیکە لێ بکرێت؟

بـێ گومـان وەڵامەکـە نـەخێرە چونکـە پێویسـتی خۆپاراسـتنە لـە خوێنـی نەخۆشـەکە بـە تەنـها نـەك دەردراوەکانی دیکەی، چونکە نەخۆشییەکە لە ڕێگەی تێکەڵ بوونی ئاسایی ناگوێزرێتەوە، و ڕێگە بە نەخۆشەکان دەدرێت کە کاربکـەن و بچنـە نـاو یانـەکان و وەرزش بکـەن و هـەموو جۆرە چالاکییەکان هەبێت، لەگەڵ چاودێری تەواوی پێویست بۆ هەموان بەڵام پێویستە نەخۆشەکان خوێن نە بەخشن، و لەبەرئـەوەی بـاری دەروونـی نـەخۆش کاریگەریـەکی زۆری لەسـەر بـاری بـەرگری هەیـە، بـە مانایـەکی دی توانـای بـۆ بـەرگری دژی ڤایرۆسـەکە، بۆیـە پزیشـکەکان هەمیشـە ئامۆژگـاری ئـەو نەخۆشـانە دەکـەن کـەدان بـەخۆیاندا بگـرن بزانـن گەیشـتونەتە کـوێ لـەبارەی پەرەسـەندنی نەخۆشـییەکەیان ئـەوەی دڵخۆشکەریشـە کـە ڕێـژەی چاکبوونـەوە لـەم نەخۆشـییە چـەند جـارە لـەم دە ساڵەی دواییدا بەرزبۆتەوە کە ئەمەش مژدەی کردنەوەی دەرگایـەکی نوێیە. ئێسـتا چـەند دەرمـانێکی نـوێ هـەن ئاڕادەیـەکی زۆر هـاندەرن بـەڵام هێشـتا هـەر لـە قۆنـاغی ئـەزموونی دان، تـا ئەوکاتـەی کـە مـرۆڤ دەگاتـە ئامـانجی تـەواو پێویسـتە نەخۆشـەکان هیوایـان بـە هـێزبێت چونکـە ئـەوە هـەنگاوی یەکەمە بۆ بەتاڵ کردنەوەی بۆمبە کاتیـەکانی جگـەر یـا بـۆ کوشتنی ئەم کوژەرە بێدەنگە.

تاقی کردنـەوەکان دەریـان خسـتووە کـە لـە هـەر لەسـەد نەخۆشی تووش بوو بە ڤایرۆس 70 یان تووشی هـەوکردنی جگەری درێژخایەن دەبن، (15) یان تووشی بە ڕیشاڵ بوونی جگەرە دەبن لـە نێوان (20تا 30 ساڵ) دا پێنـج یـان بـەهۆی ماکەکانیانـەوە دەمـرن وەك شـێرپەنجەو بـە ڕیشـاڵ بوونـی جگـەر، (10) یـان بـە پشـت بەسـتن بـە بەرگرییـە سروشتیەکەیانەوە لە ڤایرۆسەکە ڕزگاریان دەبێت.

لە ئینتەرنێتەوە

لە14٪ی هەرزەکاران لەجیهاندا جگەرە دەکێشن

لێکۆڵەرەوە ئەمریکییەکان ئاماژەیان بەوە داوە کەلە 14٪ی هـەرزەکاران کـە تەمـەنیان لـە نێـوان 13–15 ساڵیدایە لە جیهاندا جگەرە دەکێشن بەڵام سێ بەشیان دەیانەوێت دوورکەونەوە لەجگەرە کێشان .

و یەك لە سەر چواری هەرزەکاران ئەوانەی کە جگەرە دەکێشن لە تەمەنی (10)ساڵیدا دەست پێدەکەن

ئـەو ئامـارەی کـە لەسـەر هـەرزەکاران لـە نێـوان تەمەنی(13–15) ساڵیداو لە(75)شوێندا لە (43) وولاتی جیاوازی بەشی خۆرئاواو دەوڵەتە تازە پێگیشتووەکان ڕوون بۆتەوە کە بەرزترین ڕێژەی جگەرە کێش لە نـاو هەرزەکاراندایـە .لـە 17.7٪ ئـەو هـەرزەکارە ئەمریکییانەی کە بەشداریان لەو ئامارەدا کردوە لە 55.8٪یان دەیانەوێت دوور کەونەوە لەجگەرەکێشان.

لـە 60٪ ی خوێندکـارانی جگـەرەکێش تووشـی نەخۆشی دەبن پاش هەفتەیەك یان مانگێك و لە40٪ ئەو لاوانـە بـە بـەردەوامی ئـالودەی جگـەرە کێشـان دەبـن ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئاماژەی بەوە داوە کـە ساڵانە (10)ملیۆن کـەس کۆچی دوایـی دەکـەن بـەهۆی ئەو نەخۆشیانەی کە پەیوەندیان بە جگەرە کێشانەوە هەیە و لەساڵی 2030دا لە 70٪ی ئەوانـەی کـە کۆچـی دوایی دەکەن لەووڵاتە تازە پێگەیشتووەکانن.

گۆنا ابراهیم

(اتحاد الاماراتی)

نهێنییەکانی کۆچکردنی ئاژەڵ و باڵندەکان کۆچکردنێکی ساڵانەو خۆکوشتنییە

هەلالە مەحمود

جۆرە بونەوەرێکن لە وولاتەکەی خۆیان بەدەگمەن جێگیر دەبن، بە بەردەوامی بەدوای شوێنی گەرمو خواردن دەگەڕێن، ڕێگا دەرگنە بەر، زۆرجار پێش ئەوەی بگەن دەمرن، بەلام دەبێت هەر بگەڕێنەوە، لە هەردوو بارەکەدا نێهنی زۆری تێدایە کە هەتاکو ئێستا زانست نەیتوانیوە بیگاتێ زۆر لە ئاژەڵ و باڵندەکان نیوەی گۆی زەوی دەبڕن بە ڕۆیشتن و گەڕانەوە بەبێ یارمەتی ئامێری کەشتیەوانی وکو قیبلەنما یان مانگی دەستکرد یان ئەستێرە شەشەوانەکان و بەرەو ڕووی ڕووداوی سروشتی دەوروبەری دەجوڵێن، وەکو خۆرو ئەستێرەو بۆنو شوێنەوارو بواری ڕاکێشانی مووگناتیسی و شەپۆلی ژێر بیستن، بەلام بۆچی ئاژەڵەکان کۆچ دەکەن؟ چۆن ئاژەڵ و باڵندەکان دەزانن کاتی کۆچ کردنیان هاتووە؟

چۆن ئەو شوێنە دیاری دەکەن کە کۆچی بۆ دەکەن؟ و چۆن پێی دەگەن؟ ئایا لە پێناوی باری گوزەرانی باشتر کۆچ دەکەن؟ لە ئاوو هەوایەکی ساردەوە بۆ ئاووهەوایەکی گەرم؟ ئایا کاتی کۆچکردن لەسەر بنەمای باری ئاووهەوا دیاری دەکرێت؟ جیاوازی درێژی ڕۆژ؟ یان جیاوازی پلەی گەرما؟! سەرەڕای ئەوەی کە زانراوە لەدێر زەمانەوە کە باڵندەکان لە باکورەوە بۆ ناوچە بازنەییەکان کۆچ دەکەن لە زستانی سەختەوە ڕادەکەن بەلام ئەوەی دەمێنێتەوە ئەوەیە چۆن باڵندەکان ڕێگاکەیان لە نیوەی گۆی زەوی بۆ نیوەکەی دیکە دیاری دەکەن؟ بۆ نمونە باڵندەی الخرشنە کە زیندەوەرێکە لە

نەورەس دەچێت لە نزیک ئاو دەژی ساڵانە لە بازنەی جەمسەری باکوری بۆ ڕۆخی کیشوەری بەستوی باشور بۆ زاوزێ کۆچ دەکات.

هێلکەکانی ماسی سەلمون لە سەرچاوەی ڕووبارە سازگارەکاندا هەڵ دێت، کاتی دەوێن پێش ئەوەی بگۆڕێیێت و وای لێ بێت بتوانێت بێتە دەرەوە بۆ ڕووی دەریا.

لە گەشتی دەریایی دوورودرێژ و ماندوو بلاودەبنەوە ژمارەیەکی زۆریان توشی مردن دەبن بۆ ئەو ڕووبارەی کە لێی لە دایک بوون دەگەڕێنەوە هەرچەندە ماوەکە دووربێت، بۆئەوەی ژیانیان سەر لەنوێ بگەڕێتەوە.. کەس نازانێت چۆن

ئەم ماسیانە جارێکی دی ڕێگای خۆیان دەزانن بۆ شوێنی نیشتەجێکەی خۆیان؟ چۆن بەرەنگاری شەپۆلە دەریاییەکان بوونەتەوە؟ زۆر زەحمەتە کە بوترێت ڕێگای خۆیان بە تیشکی خۆر دەدۆزنەوە هەروەکو لە کۆندا وتراوە، دەرکەوت ئەم تیشکە لە خولگەی خۆی لادەدات وا دەردەکەوێت کە هەستی بۆنکردنیان زۆر توندە، گرنگی لای ئەو بۆنە و زۆر بەم بۆنە شاددەبن کە هێشتا هێلکەیەکی نوستون، گەلێك تاقیکردنەوە کراوە تیایدا هەستی بۆن لە ماسی سەلموندا لابراوە دەرکەوتوە ئەم ماسیانە ئاڕاستەیان ونکردووە، ئەوەی جێگەی سەر سوڕمانە ئەوەیە کە ئەم ماسیانە ئەم ڕێگا دورو درێژە دەبڕن بەبێ ئەوەی هیچ خۆراکێك بخۆن لەبەرئەوە جەستەیان گرژ دەبێت هەموش لە پێناوی یەك ئامانجدایە ئەویش زۆربونە، لەبەرئەوە ئەندامە سێکسییەکانیان لەسەر حسابی کۆئەندامی هەرس گەشەدەکەن و پی دەگەن، کاتێك هێلکەکانیانت دادەنێن ڕەنگە زیوییە جوانەکەیان دەبێتە زەردێکی کاڵئیتر دەمرن، بەمە گەشتی زۆربون تەواودەکەن و لە پێناویدا ژیانیان دەبەخشن، زاناکان پاش تاقیکردنەوەیەکی زۆر کە چەند سەدەیەکی خایاند بۆیان دەرکەوت کە سێ ڕێگا هەیە بۆ ئەوەی باڵندەو گیانەوەرەکان ڕێگاکانی خۆیانی پێ دیاری بکەن.

یەکەم–گەڕان بەدوای زانیاری لەسەر ئەو ناوچانە کە بریتییە لە گواستنەوە یان بازدان لەناوچەیەکەوە یان شوێنێکی دیاریکراوەوە بۆ شوێنێکی دیکە کە ئەمەش کارێکی ئاسایییەو پێویست بە هیچ شارەزاییەکی تایبەتی ئاژەڵەکە یان باڵندەکە نییە، کارەکە تەنها کارێکی ڕۆژانەی گیانەوەرەکە یان باڵندەکەیە بەدوای خۆراکدا.

دووەم– ئاڕاستەکردن بریتییە لە ڕێگایەکی ئاڵۆزتر بەمانای جووڵە بەیەك ئاڕاستە ئەمەش پێویستی بە دیاریکردنی ئاراستەکە هەیە لە هەرخاڵێکدا سەرەڕای ئارەزوو و خۆئامادەکردنی بۆ ماوەیی حەزکردن لە جێگایەك لە بری یەکێکی دیکە.

سێهەم– گەشتکردن: ئەمە ڕێگایەکە کە ئەگەری بوونی هێزێك یان چەند هێزێکی دیاریکراو لە گیانەوەرەکەدا یان لە باڵندەکەدا کە بریتییە لە توانای دۆزینەوەی پەیوەندی ڕێك و پێك لە نێوان دوو شوێندا کە یەکەمییان دورترە لە دووەم و بەهێڵێکی تایبەتی لە نێوانیان دیاری دەکرێت، ئەو توێژینەوە زۆرانەی کە لە سەر کۆتری نامەبەر کراوە دەرکەوتوە کە گواستنەوەی بە گواستنەوەی بە دوو قۆناخ دەبێت:

یەکەمیان–بریتییە لە ڕەوگەی گەڕانەوەی کۆترەکە لە شوێنی دەرچوونییەوە بۆ هێلانەکەی.

دووەم–بریتییە لە دیاری کردنی شوێنی هێلانەکە کاتێك کە باڵندەکە لەناوچەیەکی دیاری کراودایە، هەموو ئەو توێژینەوانەی کە لەسەر کۆچی باڵندەو گیانەوەران کراوە لە ئەوروپا و ئەمەریکا دەریان خستوە کە ئەو کارە کارێکی زۆر گرانە و پەیوەندی بەکاری خۆرو ئەستێرەو بواری ڕاکێشانی زەوی و بۆن و دەنگەوە هەیە بۆ بەجێهێنانی ئەم کارە گرانە کە هەموو کەشتییەوانییەکان بەو هەموو ئامێرە نوێیانەوەو مانگە دەستکردانەی لەبەر دەستیاندایە سەریان سوڕماوە وەك خوارەوە:

یەکەم–خۆر: دووزانای تایبەتمەند لەم بوارەدا هەریەکەیان بە تەنها کەبریتی بوون لە زانای ئینگلیزی گرامرو زانای ئەڵمانی کارل ڤون ڤریر دەریان خست کەوا باڵندەی ((الزرزور)) و هەنگی هەنگوین خۆر بۆ دۆزینەوەی شوێن لە کاتی فڕیندا بەکار دەهێنن لەسەر بنچینەی جوڵەی خۆر لە ئاسماندا، واتا خۆر دەکەن بە قیبلەنمایەك بۆ دیاریکردنی ڕۆیشتنی خۆیان لەگەڵ ئەوەی خۆر بە گوێرەی زەویدا دەردەکەوێت کە لە جوڵەدایە، جوڵەکەش بە گۆشەیەکی چەسپاوە شێوەی پیتی لای ئینگلیزی وەردەگرێت دەتوانرێت بەردەوام سەیری بکرێت و بۆی بگەڕێنرێتەوە دەربارەی شوێن لە ناوەڕاستی ڕۆژ یان کاتی هەڵاتنی یان کاتی ئاوابوونی، ماوەیەکە دەرکەوتوە کە کۆمەڵێکی زۆر لە مێرو تەنانەت کرتێنەرەکان خۆر بەکار دەهێنن وەك قیبلەنمایەك، دەرکەوتووە کە هەنگی هەنگوین دەتوانرێت ئاڕاستەی جوڵەکەی بکرێت بە شێوەیەکی باش تەنانەت لەو ڕۆژانەش کە ئاسمان پڕ لە هەورە، چونکە ئەمانە ڕووی زەوی بۆ دانەوەی تیشکی خۆر دەکەنە پێوانەی شوێنی خۆر چونکە ڕووی جەمسەرگەری پشت دەبەستێت بە شوێنی خۆر لە ئاسماندا، لەبەرئەوە هەر گیانەوەر یان باڵندەیەك ئەگەر توانیڕووی جەمسەر گەری دیاری بکات ئەوا بە ئاسانی دەتوانێت شوێنەکەی خۆش دیاری بکات.

دووەم– ئەستێرەکان: چی دەربارەی ئەو باڵندانەی کە لە شەودا کۆچ دەکەن بڵێین؟، چونکە ئەوانە ناتوانن خۆر وەك قیبلەنمایەك بەکاربهێنن.

هەر لە کۆنەوە مرۆڤ توانیویەتی پشت بە ئەستێرە چەسپاوەکان ببەستێت ئەوانەی دەکەونە تەوەرەی خولاندنەوەی زەوی چونکە هەموو شەوێك ئەو ئەستێرانە هەر

لە شوێنی خۆیانان ناگۆڕێن، تاقیکردنەوە کانیش دەریان خستوە کە باڵندەکانیش هەر هەمان ئەو ئەستێرانە لە ڕێگای شارەزاییەکی وەرگیراوەوە و لە ئەنجامی تاقیکردنەوەی خۆیاندا بەکاردەهێنن بۆ گەشتەکانیان ئەو تاقیکردنەوانەی کە لەسەر جۆرێك چۆلەکە کراون دەریان خستوە کە تاکەکانی ئەم جۆرە چۆلەکەیە کۆمەڵە ئەستێرەیەکیان کردووە بە شوێنی دیاری کراوی خۆیان بۆ ئەوەی ڕێنمایی جوڵەی خۆیانی پێ بکەن لەناو هەموو ئەو ئەستێرە بچوکانەی سەرجەمسەرەکان و هەڵیان بژاردوون.

سێهەم- بواری موگناتیسی: هەندێك لە توێژەرەوەکانی زانکۆی فرانکفورد تاقی کردنەوەیان لەسەر هەندێك باڵندەی ئەو ناوچەیە کرد بۆئەوەی لە بواری موگناتیسی‌دا ئاڕاستەی جوڵەکەیان دیاری بکەن، هەروەها لەو بوارەشەوە گەلێك تاقیکردنەوەی دیکە لەسەر زیندەوەرانی دی وەك پەپولە، هەنگ، مشك، باڵندە کراوە دەرکەوتوە کە زۆربەی ئەم زیندەوەرانە بواری موگناتیسی زەوی بەکار دەهێنن بۆ جوڵە ڕێك و پێکەکانیان. بەلام چۆن ئەم گیانەوەرانە توانیویانە بواری موگناتیسی زەوی بدۆزنەوە؟ تا ئێستا ئەمە نهێنییەکی گەورەیەو ماوەتەوە بۆ نمونە ماسی قرش دەتوانێت بواری کارەبایی بدۆزێتەوە، چونکە جوڵە لە بوارێکی مووگناتیسیدا شەپۆلێکی کارەبایی دروست دەکات لەبەر ئەوە ئەم گیانەوەرانە توانای ئەوەیان هەیە کە ئاراستەی موگناتیسی‌یەکە دیاری بکەن بە بەکارهێنانی زانیاری لە بواری کارەبایی‌دا.

هەندێك لە توێژەری زانکۆکانی ئەمەریکا مادەیەکی موگناتیسیان لە سکی هەنگ و دەماخی کۆتردا دۆزیوەتەوە ئەم مادانە بۆ دیاری کردنی ئەو ناوچانەی کە بۆی دەچن بەکاردێن، ڕادارە سەربازیەکان چاودێری ئەو ڕێگایانە دەکەن کە باڵندەکان هاتوچۆی تیادەکەن بەلام نەگەیشتونەتە هیچ ئەنجامێك.

هەندێك لە توێژەرەوەکان دەڵێن کە گەشتی گیانەوەران کردارێکە بەهۆی ئەو زانیاریانەوە دەبێت کە لە مانەوەی خۆردا لە کاتی فڕین دا دەستیان دەکەوێت یان بەهۆی با لەو ناوچەیەدا.

چوارەم-بۆن: گیانەوەران دەتوانن هەندێك توخمی دیکە لەو ناوچەیەی کە تیایدان بەکاربهێنن جگە لەوانەی باسمان کرد، لەو تاقی کردنەوانەی لەسەر ماسی سەلمون کراوە تاڕادەیەکی زۆر دەری خستوە کە خەسڵەتە کیمیاییەکانی ئەو ڕووبارانەی کە ئەو ماسیانەی تیادەژی لەناویا ڕاهاتون، لەبەرئەوە ماسییەکان هیچ گرانیەك نابینن لە گەڕانەوەیاندا لە لە کاتی کۆچ کردنیاندا بۆ شوێنەکەی خۆیان، هەندێك لە زاناکانی زانکۆی بیزا لە ئیتاڵیا وەکو کۆمەڵێکی دیکە لە ئەڵمانیا پەیوەندی‌یەکیان لەنێوان بۆن کردن و زانیاری پەیداکردندا لە گیانەوەراندا دۆزیوەتەوە. بە تاقیکردنەوە بۆیان دەرکەوتووە کە هەستی بۆن کردن زۆر پێویستە بۆ گەڕانەوە لە ماوە دورەکانەوە کە لەوانەیە بگاتە 700کم، ئەی چی بڵێین دەربارەی ئەو بۆنە کیمیاییانەی کە هەوا هەڵیان دەگرێت یان دەربارەی گۆڕانکاریەکانی ئاووهەوا لە ناوچەیەکدا، وەڵام ئەوەیە کە با لە ناوچەیەکی دیاری کراودا بە زۆری چەسپاوە تا ئەو ڕادەیەی ڕێگا بە کۆکردنەوەی بۆنەکان دەدات و وەکو ڕابەرێك کاردەکات بۆئەوەی کۆتر بتوانێت لە نیشتمانەکەی خۆیدا بفڕێت.

پێنجەم- دەنگ: لەم دواییەدا دەرکەوتوە کە ڕوخسارە جوگرافیە سروشتی‌یەکان لە زنجیرە چیاکان و مۆڵگە مەرجانیەکان دا خەسڵەتی ئاڕاستەکەری دیاری کراویان هەیە چونکە دەنگی تایبەتیان لێوە دەردەچێت‌و لەرینەوەیان زۆر بچوکە لە 10 هرتز بچوکترە واتە ئەو دەنگانەن کە لە ژێر توانای بیستنی مرۆڤەوەن. کۆمەڵێك لە توێژەرەوەکانی زانکۆی فرانکفۆرت دەریان خستوە کە دەتوانرێت گەلێك هۆکار لەو هۆکارانەی پێشو دیاری بکرێت بۆ هەندێك باڵندە وەکو کۆتری ماڵان بۆ دۆزینەوەی ڕێڕەوی ڕۆیشتنیان وەك جەمسەرگەری ڕووناکی‌و بواری موگناتیسی و خۆر کۆمەڵێك لە توێژەرەوەکانی زانکۆی ولایەتی نیویورك بۆیان دەرکەوت کە چۆلەکەی کۆچکەری مل سپی خۆر بەکاردەهێنێت لە سەرەتای ئێوارەدا بۆ دیاریکردنی ڕێڕەوی فڕینی لە شەودا تەنانەت ئەگەر کەش‌و هەواش هەوربێت، زۆربەی توێژەرەوەکان ئەوەیان دەرخستوە کە گیانەوەران لە کاتی ڕۆیشتندا، کارتێکەرە دەرەکییەکان کاریان تێ دەکات، هەموو تاقیکردنەوەکان ئەوەیان دەرخستوە. فڕینی باڵندەکان وەك گیانەوەران تەنها پشت بەیەك میکانیزم نابەستێت بۆ دیاریکردنی کۆچەکەی یا ڕۆیشتن، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا پێویستە ئەوە بڵێین کە زۆر شت نەدۆزراوەتەوە سروشت گەلێك شتی کت‌و پڕی تێدایە کە هێشتا دەرنەکەوتووە.

Internet.

نەشتەرگەری
لە چەند لایەنێکدا

هەڤپەیڤین: **دکتۆر شازاد عەلی رەشید**
ئا/ دالیا جەزا

نەشتەرگەری ئەو کردارەیە کە لەزۆر باری نەخۆشی یان لەکاتی تووشبوون بە رووداوە کت و پڕەکاندا، بە مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشی یان رزگارکردنی ژیانی تووشبوو، پزیشك پەنای بۆ دەبات، بۆیە بە لایەنێکی گرنگی زانستی پزیشکی دادەنرێت.. هەروەها ئەنجامدانی نەشتەرگەری پێویستی بە پسپۆڕی و سەلیقەی پزیشکی شارەزاو بە توانا هەیەو کەلوپەلی تایبەتو ئامادەکاری گونجاوی دەوێت، بۆیە زانستی سەردەم بە شیاوی زانی بە مەبەستی تیشك خستنە سەر چەند لایەنێکی ئەو کردارە پزیشکییە لە هەرێمی کوردستاندا هەڤپەیڤینێك لەگەڵ یەکێك لە پزیشکە نەشتەرگەرەکان ساز بدات، ئەویش بەرێز دکتۆر شازاد عەلی رەشید کە بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی فێرکارییە لە سلێمانیو بەم جۆرە دواندمان.

نەشتەرگەری لە کەیدا؟

***چ کاتێك پزیشك پەنا بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری دەبات؟**

-دوو جۆرباری نەخۆشی هەیە بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری، لە جۆری یەکەمیاندا نەشتەرگەری تەنیا رێگا دەبێت بۆ چارەسەری نەخۆشەکەو هیچ لە بری (بدیل) دانەرێکی دیکەی نییە لەو بارانەش/ هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە، هەندێك جۆری فتق.

لە جۆری دووەمدا پزیشکی پسپۆڕ دەبێت بەو زانستانەی هەیەتی بڕیاربدات، ئایا نەخۆشەکە بەبێ نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت یان نا، یان لە چ قۆناغێکدا پێویستی بە ئەنجامدانی نەشتەرگەریدەبێت. هەندێك جار ئەم بریارە پسپۆڕی و زانستێکی زۆری پێویستە، تا پسپۆڕی و زانستی پزیشکەکەش زیاتر بێت لەو جۆرە نەخۆشییانەدا پەنا بردن بۆ نەشتەرگەری کەم دەبێتەوە لەو بارانەش/ هەوکردنی پەنکریاس، بارەکانی خوێن بەربوون (نزیف)ی قورحەی دوانزەگرێ.

***بۆچی دەڵێن تا کەمتر پەنا بۆ**

نەشتەرگەری ببرێت باشترە؟

لەبەرئەوەی هەندێك جار نەشتەرگەری دەرئەنجامی خراپی لێ دەكەوێتەوە بۆیە باشتروایە ئەگەر پێویست نەبێت، نەشتەرگەری ئەنجام نەدرێت، هەروەها هەموو نەخۆشێك كاتێك دەبرێت بۆ نەشتەرگەری پێشتر لەسەر فۆرمێكی تایبەتی ئەگەر دەرئەنجامەكانی بۆ دیاری دەكرێت و پێویستە خۆی قایل بێت بەو نەشتەرگەرییە، ئینجا بۆی ئەنجام دەدرێت.

ئەو دەرئەنجامانەش دوو جۆرن:

1-چەند دەرئەنجامێكن تایبەتن بەسڕكردنەوەو هەندێك جاردەبنە هۆی گیان لە دەست دانی نەخۆشەكە.

2-چەند دەرئەنجامێكی دی كە تایبەتن بە نەشتەرگەرییەكەوەو زۆر جۆرن، هەندێكیان بەهۆی باری نەخۆشەكەوەیە چونكە هەندێك باری نەخۆشی هەیە وەكو كەم خوێنی، هیمۆفیلیا، نەخۆشی بەرگری، سستی گورچیلە، ئەگەر نەخۆشەكە ئەو بارانەی هەبێت ئەگەری دەرئەنجامی خراپ لە نەشتەرگەرییەكەی دەكەوێتەوە.

هەندێك جاریش بەهۆی ناشارەزایی یان كەمتەرخەمی پزیشكەوە دەرئەنجامی خراپ لە نەشتەرگەری دەكەوێتەوە. جگە لەو بارانەی باسمانكرد هەندێك دەرئەنجام هەیە بە شێوەیەكی گشتی لە جیهاندا بۆنەشتەرگەری دیاریكراون. ئەوەش كە پێویستە لێرەدا بیلێم ئەنجامی ئەو نەشتەرگەرییانە كە لە شاری سلێمانیدا ئەنجامدەدرێن لەگەڵ ستانداری ولاتانی جیهان لەو بوارەدا ئەگەر بەراوورد بكرێن لەیەكەوە نزیكن.

(نەشتەرگەری لە سلێمانیدا)

*گرنگترین ئەو بارانەی لە سلێمانیدا نەشتەرگەرییان بۆ ئەنجام دەدرێت كامانەن؟

-لە شاری سلێمانیدا هەموو جۆرە نەشتەرگەرییەكی گشتی ئەنجام دەدرێت وەك نەشتەرگەرییەكانی (ڕژێنی دەرەقی، غودە، بەشەكانی كۆئەندامی هەرس، زراو، بۆرییەكانی زراو، جۆرەكانی فتق و نەخۆشییەكانی كۆم، نەخۆشییەكانی گورچیلە و میزڵدان) جگە لەو نەشتەرگەرییانە لەبەرئەوەی لە هەندێك بواردا پزیشكی پسپۆڕمان نیە بەڵام لەبارە كتوپڕەكاندا بۆ ڕزگاركردنی ژیانی تووشبوو برا پزیشكە نەشتەرگەرەكان دەست دەكەن بە ئەنجامدانی كاری نەشتەرگەری وەكو نەشتەرگەری لە باری خوێن بەربوونی دەماخدا لەگەڵ هەندێك نەشتەرگەری لە سنگدا.

***هۆی چییە هەندێك نەشتەرگەری لە سلێمانیدا ئەنجام نادرێن؟**

-ئێستا نەشتەرگەری لە جیهاندا كراوەتە چەند بەشێك كە هەر بەشێكیشی لقی لێدەبێتەوە، ئەو نەشتەرگەرییانە پسپۆڕی تایبەتی پێویستە هەر بۆیە لەبەرنەبوونی پسپۆڕی نەشتەرگەری لە هەندێك بواردا هەروەها لەبەر نەبوونی هەندێك كەل و پەلی پێویست لە لای ئێمە ئەنجام نادرێن.

پێش نەشتەرگەری

*ئەو لێنۆڕینانە كامانەن كە پێویستە پێش نەشتەرگەری بۆنەخۆش بكرێن؟

-جگە لە لێنۆڕینە تایبەتەكان بەهەر نەشتەرگەرییەك لێنۆڕینە گشتییەكان ئەمانەن: تیشكی سنگ، لێنۆڕینی میز، ڕێژەی هیمۆگلۆبین، ڕێژەی شەكر، ڕێژەی یوریا، بۆ ئەو كەسانەش كە تەمەنیان لە ژوور چل ساڵەوەیە پێویستە هێڵكاریو دڵیان بۆ بكرێت، بەڵام بۆنەشتەرگەری لە بارە كتوپڕەكاندا زۆرجار پزیشك فریاناكەوێت ئەو لێخوڕینانە بۆ نەخۆشی یان تووشبوو بكات بۆیە پزیشكی سڕكەر دوای پشكنینی كلینكی دەتوانێت بڕیاربدات بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری كتوپڕ.

*ئایا سەرجەم ئەو لێنۆڕینانە لە تاقیگەی نەخۆشخانەكانی شاری سلێمانیدا دەكرێت؟

-زۆرینەی ئەو پشكنینانە لای ئێمە دەتوانرێت بكرێن، ئەگەر هەندێكیشیان نەكرێن، بەهۆی كەم و كوڕییەكانی بڕیاری (986)ەوەیە لە بواری دابینكردنی كەرەستەی تاقیگەدا.

نەشتەرگەری لە دەرەوە

*هۆی چییە هەندێك نەخۆش بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری سەردانی پزیشكی بەغدا یان دەرەوەی عێراق دەكەن، ئایا پزیشكەكانی خۆمان زۆر پسپۆرنین یان هۆكاری دی هەیە بۆ چوونە دەرەوەیان؟

-زۆرجار چوونە دەرەوەی نەخۆش لەسەر داوای ئێمە نیە، بەڵكو نەخۆش خۆی دەیەوێت بڕواتە دەرەوەی هەرێم بۆ ئەنجامدانی نەشتەرگەری ئەمە هۆیەكی سەرەكی‌یە، وا دیارە ئەو نەخۆشانە پێیان وایە كە چوونە شوێنێكی دوورتر لە شارەكەی خۆیان نەشتەرگەرییەكەیان باشتر بۆ ئەنجام دەدرێت لەگەڵ ئەوەشدا زۆرجار خەڵك لە ئێرانەوە دێن بۆ لای ئێمە تا نەشتەرگەرییان بۆ ئەنجام بدەین.لەو بارانەشدا كە پزیشكی پسپۆڕ لەلای ئێمە نیە خۆمان بڕیار دەدەین نەخۆشەكە بچێتە دەرەوەی هەرێم.

***لەكام بوارەدا پزیشكی نەشتەرگەری پسپۆڕ لای ئێمە نی‌یە؟**

-پسپۆڕی نەشتەرگەرییەكانی مێشك و دڵو سییەكان لای ئێمە نی‌یە، بۆیە بەردەوام داوا دەكەین هەل دروست ببێت بۆ پزیشكە نوێیەكان بۆئەوەی لەو بوارانەدا پسپۆڕی بهێننەوە.

***نەخۆشخانەكانی كوردستان تاچەند لە بارن بۆ ئەنجامدانی كارەكانی نەشتەرگەری؟**

-بەهۆی گەیشتنی پێداویستی و كەل‌و پەلە پزیشكییەكان لە چوارچێوەی بڕیاری 986دا لەگەڵ هاوكارییەكی زۆری حكومەتی هەرێم نەخۆشخانەكانمان كاری نەشتەرگەری زۆریان تێدا ئەنجام دەدرێت، باشترین نموونەش نەخۆشخانەی فێركارییە كە مانگانە 1000 تا 1500 نەشتەرگەری تێدا ئەنجام دەدرێت كە بریتین لە نەشتەرگەری گشتی، نەشتەرگەرییەكانی ئێسك‌و شكاوی، قوڕگ و لوت و گوێ، جوانكاری سووتاوی.

نەخۆشخانە ئەهلی و حكومییەكان

*جیاوازی نەخۆشخانە ئەهلییەكان و نەخۆشخانە حكومییەكان چی‌یە لە بواری ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا؟

-لەو باوەڕەدام لە بواری ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا نەخۆشخانە حكومییەكان‌و ئەهلییەكان هیچ جیاوازییەكیان نییە چونكە هەمان ئەو پزیشكانەی لە یەكەمیاندا كار دەكەن لە دووەمیشیاندا هەر ئەوانن نەشتەرگەرییەكان ئەنجام دەدەن، بەڵام بۆ ئەنجامدانی هەندێك نەشتەرگەری لە نەخۆشخانە حكومییەكاندا پێداویستی باشتر دەست دەكەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا نەخۆشخانە ئەهلییەكان دەتوانرێت بە تەواوكەری نەخۆشخانە حكومییەكان دابنرێن چونكە لەمەی دواییاندا لیستی چاوەڕوانكردن هەیە بۆ ئەنجامدانی كاری نەشتەرگەری بەوەش نەخۆشێك كە بارەكەی كت و پڕ نەبێت دەبێت ماوەیەك چاوەڕوان بكات تا دەگاتە نۆرەی نەشتەرگەرییەكەی ئەمەش سیستمێكە لە نەخۆشخانەكانی وڵاتانی‌پێشكەوتوی دنیاشدا پەیڕەو دەكرێت، بەڵام لای ئێمە ئەو دیاردەیە هەیە كاتێك نەخۆش بڕیاری نەشتەرگەری بۆدرا زۆر بەپەلەیە بۆ ئەنجامدانی.

پێویستی پەرە پێدان

***ئەو هەنگاوانە كامانەن كە دەتوانن نەشتەرگەری لە هەرێمی كوردستاندا بەرەو پێش بەرن؟**

-نەشەرگەری وەكو هەموو لایەنەكانی دیكەی زانستی پزیشكی پێویستی بەدواداچون هەیە ئەوەش لە ڕێگای بە ئاگابوونی بەردەوام لە دەستكەوت وئەنجامە نوێیە زانستییەكانەوە دەبێت كە لە وڵاتانی پێشكەوتووی دنیاوە دەردەچن بۆ ئەوەش پێویستە لای ئێمە ژمارەی خولەكانی ڕاهێنان زیاتر بكرێت، بە بەردەوامی سیمینار ڕێك بخرێت، ئاماری تەواو هەبێت. هەروەها چەند ساڵێكە ئێمە لەو وڵاتانی دیكە دابڕاوین بۆیە پێویستمان بەوە هەیە كە پزیشكە گەنجەكانمان خولی درێژخایەننیان بۆ دابین بكرێت لە ناوەوە یان لە دەرەوەی هەرێم، هەروەها كارمەندانی تەندروستی پێویستیان بە خولی بەردەوام هەیە لەبەرئەوەی هەندێك جار ڕۆڵی ئەو كارمەندانە دوای كاری نەشتەرگەری زۆر گرنگە بۆ ڕزگاركردنی ژیانی نەخۆش یان كەمكردنەوەی دەرئەنجامەكانی نەشتەرگەری، ئەگەر ئەو هەنگاوانە پیادەبكرێت ئومێد بۆ زیاتر گەشەپێدانی ئەو بوارە دەبێت.

*كۆلیژەكانی پزیشكی زانكۆكان هەرێمی كوردستان تا چەند كاریگەرییان لە پێشخستنی نەشتەرگەریدا هەیە؟

-دەتوانم بڵێم كۆلیژی پزیشكی زانكۆی سلێمانی بۆتە مەڵبەندێكی زانستی لە هەرێمدا بۆ ئامادەكردنی پزیسكی نوێ، هەروەها زۆر لە برا پزیشكەكان كە لە نەخۆشخانەكاندا كاردەكەن لە كۆلیژی پزیشكی مامۆستان ئەوەش ڕۆڵێكی گرنگی هەیە لە پێشخستنی نەشتەرگەریدا.

*هەندێك لە پزیشكە نوێیەكان گلەیی لەوە دەكەن كە پزیشكە نەشتەرگەرەكان ڕێیان پێ نادەن بە تەواوی شێوازەكانی پسپۆڕی پێش خۆیان وەربگرن یان بە تەواوی كارەكانی نەشتەرگەری فێربن، لەو بارەیەوە ئێوە ڕاتان چی‌یە؟

-پزیشكە نوێیەكان دوای تەواوكردنی كۆلیژی پزیشكی كاتێك دێنە نەخۆشخانەكان یان مەڵبەندە تەندروستییەكان هیشتا لە قۆناغی فێربوندان و دەبێت هەموو شتێكیان لە ژێر چاودێریدا بێت، ئینجا لەو قۆناغەدا ئەوان تایبەت نین بە

نەشتەگەرییەوە تا فێربکرێن، دوای ئەوەش دووسال لەلای ئێمە دەمێننەوە ئینجا دەچن بۆ خزمەت لە بنکە تەندروستییەکاندا لەدەرەوەی شار کاتێك دەگەڕێنەوە وەکو موقیم ئەقدەم وەردەگیرێنەوەو هەریەکە لەو بوارەی کە حەزی پێدەکات یان پێویستمان پێیەتی کاردەکات، لەو کاتەشدا هەر کارێك بکەن لە ژێر چاودێری خۆماندایە و دوای تەواو بوونی ماوەی دوو ساڵەکە لیژنەیەك دادەنرێت بۆ هەڵسەنگاندنیان لە کاری نەشتەرگەریدا و ساڵانە چەند پزیشکێك دەبن بە مومارس لە نەشتەرگەریدا و دەست دەکەن بە کارەکانی نەشتەرگەریو ئێمە داواکارین بۆ ئەم برا پزیشکانە ڕێگای خوێندنی باڵا بکرێتەوە.

***کەواتە دەربارەی گللەییەکەیان چی دەڵێن؟**

—من دەڵێم هەقیان نیە ئەو گللەییە بکەن، بەڵام ئەگەر بڵێن ئەرکمان زۆرە ئەوە هەقیانە چونکە ژمارەیان کەمە لە چاو ئەو کارانەدا کە ئەنجامی دەدەن و بە بەراورد لەگەڵ پزیشکە پسپۆڕەکاندا.

دەرمان یان نەشتەرگەری

***تا چەند دەرمان دەتوانێت پێش پەنابردن بۆ نەشتەرگەری بە چاککردنەوەی نەخۆش ڕا بگات؟**

—لە هەندێك باری تایبەتدا نەبێت دەرمان نابێتە جێگری نەشتەرگەری وەکو نەخۆشییەکانی قورحەی دوانزەگرێ چونکە ئێستا دەرمانی چارەسەریان بڵاوەو بە هۆیانەوە پێویستی ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ چارەسەری نەخۆش لێیان کەمبۆتەوە، لە هەندێك جۆری هەوکردنیشدا پێش ئەوەی هەوکردنەکە بگاتە دروستبوونی دومەڵ، دەکرێت لە بری نەشتەرگەری بەدەرمان چارەسەری تووشبوو بکرێت.

*ئایا دەتوانرێت شێرپەنجە لە سەرەتادا بە دەرمان چارەسەر بکرێت؟ ئەی لە کام جۆریاندا پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبرێت؟

—هەندێك جۆری شێرپەنجە پێویستی بەنەشتەرگەری نیە وەکو شێرپەنجەی خوێن، هەندێك جۆریشیان کە لە سەرەتاوە دەست نیشان دەکرێت پێویستی بەنەشتەرگەری هەیە. نەشتەرگەری شێرپەنجەش دوو جۆرە جۆرێکیان بۆ بڕینی ئەو پارچەیەیە کە تووش هاتووە بۆ ڕێگرتن لە تەشەنە کردنی لە لەشدا وەك شێرپەنجەی مەمك. جۆرێکی دیکەشیان بۆ لابردنی دەرئەنجامی شێرپەنجەیە وەکو خوێن بەربوون یان گیرانی ریخۆڵەکان یان بۆنەهێشتنی ئازارە. جگە لەوانەش نەشتەرگەری یەکێکە لە ڕێگاکانی دەست نیشانکردنی شێرپەنجە نموونەش بۆ ئەوە شێرپەنجەی ڕژێنی لیمفاوییەکە دەتوانرێت بە دەرمان چارەسەربکرێت بەڵام بۆ دەست نیشانکردنەکەی پێویستی بە نەشتەرگەری بچووك هەیە.

تەمەنی دایکان و نۆبەرە

توێژەرەوە بەریتانیەکان ڕوونیان کردەوە کە ئەو دایکانەی درەنگ دەکەون لەخستنەوەی یەکەم منداڵ لەژیانیاندا زیاتر لەودایکانە دەژین کە نۆبەرەیان لەتەمەنێکی گەنجتردا دەبێت.

توێژەرەوەکان لە زانکۆی(مانچیستر)ی بریتانی لەدوای گەڕانەوە بەدوای هەڵدانەوەی فایلە گەورەکان بۆ کۆمەڵێك لە13667 لەو ژنانەی کەشوویان کردوە ئەوانەی ئارامن و لە بریتانیادا لەدایك بوون لەنێوان ساڵانی(740 1875)، ئەم ئافرەتانە ماوەیەکی زۆر ژیان لەبەرئەوەی یەکەم منداڵیان لەتەمەنێکی درەنگ تردا لەدیك بووە، ژمارەی منداڵەکانیان کەمتر بووە لەژمارەی ئەو منداڵانەی دی ئەو توێژینەوەیەی کە گۆڤاری(Nature)ی زانستی بڵاوی کردەوە دەری خست کە تێکڕایی ژمارەی منداڵی ئەو ژنانەی لەنێوان 50 80 ساڵیدا مردوون.

بریتییە لە 204 206 لەکاتێکدا لەوانەی دی گەیشتونەتە 80نزیکەی 120بوو ئەوانەش کە90ساڵ ژیاون (18)کەس بوون.

لێکۆڵەرەوەکان بەپێی گۆڤارێکی تەندروستی و پزیشکی روونیان کردەوەکە پەیوەندی لەنێوان ماوەی ژیان و تەمەنی ئەو ئافرەتانەی کە یەکەم منداڵیان لەدایك دەبێت هەیە، لەبەرئەوە ئەو ژنانەی کە لە نێوان ساڵانی 50 80 مردوون ئەوانە بوون کە یەکەم منداڵیان لە ناوەڕاستی 24ساڵیدا لەدایك بووەو ئەو ژنانەشی کە تا تەمەنی 80ساڵی بەرەو ژوور ژیاون ئەوانەن کە یەکەم منداڵیان لە تەمەنی 25بەرەوژوور دا لە دایك بووە، ئەوانەش لە تەمەنی 27ساڵیدا یەکەم منداڵیان خستەوە تەمەنیان گەیشتە 90ساڵی و بەرەوژووتریش. هەروەها ئەوەشیان ڕوون کردەوە کە سێیەکی ئەو ژنانەی لە تەمەنی 81ساڵی بەرەوژوورن ئەوانە کە ژمارەی منادڵیان کەمە زۆریشیان زیاتر دەژین.

توێژەرەوەکان لە لێکۆڵینەوەیەکدا ئەوەیان ڕوون کردەوە پەیوەندییەکی پێچەوانەیی هەیە لەنێوان پیتێن و درێژی ماوەی ژیان، لەبەرئەوە ئەو ژنانەی کە زیاتر دەژین ئەوانەن کەپیتانیان کەمتر بوە، لەو بڕوایەشدان کە منداڵ بوون و پێکەوەنانی خێزان بوونی ژمارەیەکی زۆر لەمنداڵ لەتەمەنێکی لاویدا دەبێتە هۆی بوونی قورساییەکی گەورە لەسەر لەش و هیلاکییە بۆ کۆئەندامەکانی لەشی دایکەکە. ئەمانەش دەبنە هۆی گەڕانەوەو سەرفکردنی ووزەکان و هیلاك و ماندووبوونی ماوەی ژیانیان کەم دەکاتەوە و دەبنە هۆی مردنیان

هەروەها زاناکان ئەوەیان ڕوون کردەوە کە درەنگ کەوتن لە دایکایەتی وا لە ژن دەکات ماوەیەکی زۆر بژی بەپێ پێویست ، لەو بڕوایەشدان کە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان پیتاندن و ماوەی ژیان لەلای ژنان لەوانەیە بۆماوەیی بێت ،لێکۆڵینەوەکانی پێشتر کە لەسەر مێشی میوە ئەنجام درابوو لە سەرەتای 90دا روونیان کردەوە کە ئەو مێروانەی زۆرتر ژیان ئەوانەی کە پیتانیان کەمتر بوو

لەلایەن دکتۆر (تۆماس لیرلس)،کە شارەزای (پیربوون)لە مەڵبەندی (دیکونیس)ی پزیشکی لە بوستن، جیاوازیەکان لە ژمارەی منداڵەکان و لەنێوان لێکۆڵینەوەو زۆر گەورە نیە بۆ پارێزگاری کردنی ئەم پەیوەندی یەی کە لەنێوان زاوزێ و ماوەی ژیان، ئاماژە بەوە دەکات لە لێکۆڵینەوەکەیدا کە بە ئەنجامی گەیاندبوو لە ساڵی ڕابردوودا ڕوونی کردۆتوە کە ئەو ژنانەی یەکەم منداڵیان لە تەمەنی چلەکاندا لە دایك دەبن بوارێکی گەورەیان هەیە بۆ ئەوەی تا تەمەنی 100 ساڵی بژین

لە ئینتەرنێتەوە /گەشاو

ڕووەکی خەشخاش

وەك نمونەیەکی ئەڵکەلایدەکان، گرنگی بۆ ڕووەك و بوارەکانی پزیشکی

لانە جەلال مەحمود
پسپۆڕی کشتوکاڵ

پێشەکی:

ئەڵکەلایدەکان کۆمەڵێك مادەی ناچون یەکن پێکهاتەیەکی کیمیایی بە تەنها نایانبەستێت بەیەکەوە، بەلام بەگشتی پێکهاتەی ئەندامی تفتن گەردەکانیان گەردیلەیەك یان زیاتری لەنایترۆجین تێدایە. بەشێوەیەکی ئاسایی لە ئەڵقەی چونیەکدا بەپێکهاتەی ئەلکالی پێکەوە بەندن.

و بەگشتی ئەم سیفەتانەی خوارەوەیان تێدایە:

1–ئەڵکەلایدەکان بەپێی کیمیا لە توخمەکانی کاربۆن و هیدرۆجین و ئۆکسجین پێك هاتوون و کەمێکیان بەتەنها توخمی ئۆکسجینیان تێدا نیە.

2–ئەڵکەلایدەکان مادەی ڕەقی کریستاڵین، جگە لەو ئەڵکەلایدانەی، کە توخمی ئۆکسجینیان تێدا نیە، ئەوانە شلن وەکو نیکۆتین (Nicotine) هەموو ئەڵکەلایدەکان کاریگەرییەکی فسیۆلۆژی بەهێزیان هەیە.

3–زۆربەی ئەڵکەلایدەکان بێ ڕەنگ و بێ بۆنن تامیان تفت و تاڵە، هەندێکیان ڕەنگدارن وەك (بێربێرین، BerBerine) و ڕەنگی زەردە، هەروەها ماگنۆنلۆرین (Magnoflorine) و ڕەنگی پرتەقاڵییە.

4–ئەڵکەلایدە سەربەستەکان لە توێنەرە ئەندامیەکاندا دەتوێنەوە وەکو کلۆرۆفۆرم و ئەسیر و لە ئاودا ناتوێنەوە، لە کاتێکدا خوێکانیان لە ئاودا دەتوێنەوە، بەلام لە توێنەرەوە ئەندامییەکاندا ناتوێنەوە، بەشێکی کەم لە ئەڵکەلایدەکان لەم یاسایە لادەدەن، وەك کافاین (Caffine) و کۆڵچسین (Colchicine) و ئەڵکەلایدە چوار ئەمینەکان (Quarterary alkaloies)، کە خۆی و خوێکانی لە ئاودا دەتوێنەوە، ئەڵکەلایدە سەربەستەکان و خوێکانیان لە کهولی میساین و کهولی ئیسایل دەتوێنەوە.

5–هەموو ئەڵکەلایدە سەربەستەکان تفتن لەبەرئەوە کاریگەری گیراوەکەیان تفتە لە کاتێکدا کە گیراوەی خوێکانیان ترشە.

6–لەو خەسڵەتانەی کە ئەڵکەلایدەکان پێوەی ناسراون، کە کاردەکەنە سەر ڕوناکی جەمسەری (, Polarized Light plane وای لێدەکات کە لە ڕەوگەکەی خۆی دەرچن و خوار بێتەوە بەلای ڕاست یان چەپدا.

7–ئەڵکەلایدەکان بەشێوەیەکی گشتی لەگەڵ هەندێك خوێی میتاڵەکاندا یەکدەگرن بۆ دروستکردنی خوێ ئاڵۆزە دوانیەکان کە لە ئاودا ناتوێنەوە، و لە ناوەندێکی هاوتادا

دەنیشن، یا ترشێکی لاواز پێکهێنێت لە شێوەی کریستاڵدا بە جۆری جیاجیا کە دەتوانرێت لە ڕێگای وردبینەوە بناسرێنەوە بەشە جیاجیاکانی ڕوەکەدا هەڵدەگیرێن.

3–هەندێك لە ئەڵکەلایدەکان کار دەکەنە سەر لوتکەی گەشەکردنی ڕووەك وەك ڕێکخەری گەشە (Plant. growth regulators) دەبن.

4–ئەڵکەلایدەکان وەك کۆگەی ئەو توخمانە وان، کە ڕووەکەکە لە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەیدا سودیان لێ دەبینێت لەکاتی پێویستدا گرنگترینی ئەم توخمانە توخمی نایترۆجینە.

5–ئەڵکەلایدەکان جگە لەوەی کۆگەی نایترۆجینن گوێزەرەوەشین بۆ ناو بەشە جیاجیاکانی ڕوەکەکە.

ئەم دیاردەیە بۆ دۆزینەوەی ئەڵکەلایدەکان بەکاردێت، خوێی ئەم مێتاڵانە ناودەبرێن بە نیشتوی ئەڵکەلایدەکان یا وەرخەری ئەڵکەلایدەکان (Alkaloidol arecagintes)

سودی ئەڵکەلایدەکان بۆ ڕووەك
Uses of alkaloides to the plant

گەلێك بیردۆزی جیاوازو هەمە چەشنە بونی مادەی ئەڵکەلایدەکان لە ڕووەکدا و سودەکانی دەردەخەن گرنگترینیان ئەمانەن:

1–ئەڵکەلایدەکان دەناسرێن بەوەی مادە ژەهراوین، لەبەرئەوە بونیان لە ڕووەکدا، ڕووەکەکە دەپارێزێت لە مێروو و گیانەوەرە گیاخۆرەکان لەبەرئەوەی ناچن بەلایدا.

2–هەندێك زانا بوونی مادە ئەڵکەلایدەکان وا لێك دەدەنەوە کە بەرئەنجامی کۆتایی کارلێکەکانی مادە ژەهراوییەکانی ناو ڕووەکە کە لە شێوەی ئەڵکەلایدەکان نازیان بەخش بۆ ڕووەکەکە دەمێننەوە.

خەشخاش
Papaver

ناوی زانستی:

ڕوەکی خەشخاش ناوەکەی بریتییە لە (Papover Somniferem) و سەر بە هۆزی خەشخاشییەکانە (Papaveraceae) لە زۆربەی وڵاتەکاندا دەناسرێت بە ناوی ئفیون، (Opium) و ئەمەش ناوی ئەو مادە شیرییە لینجەییە کە لە بەری ڕووەکەکەوە پەیدا دەبێت.

گەلێك جۆری دەشتەکی لە ڕەگەزی (Popaver) هەیە، بەڵام مادەی ئفیونیان تێدا نییە، کە خەشخاش بەتایبەتی بەرهەمهێنانی ئەم مادەیە دەروێنرێت بەگشتی بەشێوەی دەشتەکی گەشە ناکات.

نیشتەجێی ڕووەکەکە:

خۆرهەڵاتی حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست بەتایبەتی تورکیا بۆ ئێران بە نیشتمانی سەرەکی ڕووەکی خەشخاش دادەنرێت، و کشتوکاڵەکەی لە تورکیاوە بۆ ئێران و بۆچین و بۆ ئەوروپای ناوەڕاست بڵاوبۆوە.

کورتەیەکی مێژوویی:

مسرییە کۆنەکان مادەی ئفیونیان زانیوەو لە بازرگانیەکانیاندا ئاڵوگۆڕیان کردووە لەگەڵ چینیەکاندا، لە پاشدا فێریان کردوون ئاوگی ڕووەکەکە لە پزیشکی کۆندا بەکاربهێنن، لە پاشدا فێربوون چۆن ئفیون وەك سڕکەر (Narcotic) بەکاربهێنن، هەروەها لە سەدەی نۆیەمی زاینییەوە زانیشیان، کە چۆن لە برێتی مەی لە ئێرانیەکانەوە فێربن، ئەلرازی و ئبن سینا لە کتێبەکانیاندا وەك شەربەتێکی هێورکەرەو ئارام بەخش بۆ ئازارەکان باسیان کردووە.

لە ساڵی 1838دا زیانەکانی ئەم ڕووەکە دەردەکەوت و چین هاوردنی لە هندەوە وەستان و بەریتانیا یەکەمین هێرشی دژی ئفیون دەست پێ کرد.

بەکارهێنانی ئفیون بە ڕێگای جگەرەکیشان تا کۆتایی دوواوەی سەدەی 18هەم نەدەزانرا.

لە مێژوویەکی زۆر دوورەوە لە ئاسیای بچوک بەتایبەتی (مەکدۆنیا) کشتوکاڵ کردن بە ڕووەکی خەشخاشەوە دەستی پێ کرد.

لە سەرەتادا بۆ مەبەستەکانی دەرهێنانی ڕۆن بوو لە تۆوەکەی، کاتێك، کە پێکهاتەی تفتی ئەم ڕووەکە دەرهێنرا و کاریگەرییە فسیۆلۆژییەکان و زیاندەندییەکانی زانرا حکومەتەکان دەستیان گرت بەسەر ئەو ناوچانەی کە تیایدا دەکێڵران و گەلێك یاسای هەمە جۆر دانرا بۆ قەدەغەکردنی کشتوکاڵی یان بازرگانی کردن پێوەی، تاوای لێ هات بە ئاگاداری دەسەڵاتداری حکومەت نەبێت نەدەچێنرا، و واشی لێ هات، کە چاندنی تەنها بۆ مەبەستی دەرهێنانی مادە تفتەکانی بوو بۆ بەکارهێنانی لە دەرمانە پزیشکیەکاندا.

شێوەی ڕووەکە:

ڕووەکی خەشخاش گیایەکی ساڵانەیە بەرزییەکەی دەگات 50-150سم گەلێك گوڵی وەنەوشەیی یان سپی هەڵدەگرێت، بەرەکەی بریتییە لە کەپسوولێکی خڕ، کە مادەی ئفیونەکەی لێ دەردەهێنرێت.

ئەوبەشەی کە بۆ پزیشکی بەکاردێت ئەو شیرەی لە ناو کەپسولەکەدایە، ئەو بەشەیە کە بۆ پزیشکی بەکاردێت و مادە تفتەکانی لێ دەردەهێنرێت، کە دەچێتە ناو پێکهاتەی دەرمانە پزیشکییەکانەوە.

خاك و ئاووهەوا:

ڕووەکی خەشخاش بۆ ئەوەی بە باشی گەشە بکات پێویستی بە خاکێکە پربێت لە پەینی گیانەوەری، و تاڕادەیەکی زۆر چاندنی و گەشەی بەندە بە جۆری ئەو خاکەی کە تیایدا دەڕوێنرێت، ئەم ڕووەکە زۆر پێویستی بە کالسیۆمە لەبەرئەوە زۆر حەز لە زەوییەك دەکات کە کالسیۆمی زۆر تیابێت و ترشییەکەی کەم بێت. باشترین (Ph) بۆ ئەو بریسیتیە (6-6.5).

لە بارەی ئاووهەواوە ڕووەکی خەشخاش لە ئاووهەوایەکی گۆڕاودا نازێ، و زۆر کارتێکراودەبێت بەسەرماو با و تاڕادەیەك حەزی بە کەشێکی نیمچە گەرمە و وا باشترە لە ئاستە بەرزییە مامناوەنداکاندا بڕوێنرێت.

بەرهەم هێنانی ئیفیۆن:

مادەی ئیفیۆن پاش 8-10 ڕۆژ لە وەرینی گەڵا گوڵییەکان لەسەر بەرەکە کۆدەکرێتەوە لەم بارەدا بەرەکە بە تەواوەتی گەشەی کردووە، بەڵام هێشتا پێ نەکەیشتووە، ئەوە ئەو کاتەیە کە تیرەی یەك کەپسول دەگاتە 4 سم کە بە گونجاوترین کات دادەنرێت بۆ کۆکردنەوەی مادەی ئیفیۆن.

تاقیکردنەوەکان دەریان خستوە کە بڕی تفتی مۆرفین لە بەرەکەدا بە پێی جیاوازی پلەکانی گەشەکردن جیاوازە وەك خوارەوە:

بەرە تەواو گەشە کردووەکانی باش پێنەگەیشتوو 0.39 لە تفتی مۆرفین تێدایە.

بەرە نیوە گەشەکردووە پێنەگەیشتووەکان 0.30 تفتی مۆرفینی تێدایە. بەرە سەوزەکان 0.26 تفتی مۆرفینی تێدایە.

بەرهەم هێنانی مادەی ئیفیۆن:

کاتێك گەشەیبەرەکە تەواو دەبێت و تیرەی هەریەکەیان دەگاتە نزیکەی 4سم ڕەنگەکەی لە سەوزەو دەگۆڕێت بۆ زەرد ئەمەش کاتێکی زۆر گونجاوە بۆ دەستکەوتنی مادەکە. ڕۆژێکی هێمنی بی باران کە هیچ باو ڕەشەبایەك نەبێت ئەوا دەست دەکرێت بە دروستکردنی درز یان برین (Incisions) بەشێوەیەکی ئاسۆیی یان لە دیواری بەرەکە شلەیەکی شیری لێ دێتە خوارەوە، کە مادەی ئیفیۆنەکە دروست دەکات. و زۆری دەبێت کاتی درزو برین دروستکردنەکە لە دوای نیوەڕۆ بێت تا ئیدارە بەهۆی چەقۆی تایبەتیەوە کە شێوەکانیان بەپێی دەوڵەتەکان دەگۆڕێت بەڵام بەشێوەیەکی گشتی لە چەند

چەکێك پێك هاتوون دەگەنە 7 دانە. بەڵام وا دروستکراون، کە زۆر بە قوڵی نەچنە دیواری بەرەکەوە چونکە ئەوە دەبێتە هۆی هاتنە دەرەوەی شلەکە بۆ ناوەوەی و ئەو کاتە بە گران کۆدەکرێتەوە.

لە کاتی دروستکردنی ئەم برینە پانانەدا بۆ بەرەکە شلەیەکی شیری سپی لە لولە شیرەکانەوە دێنە دەرەوە، هەر کە بەر هەوا کەوتن، ئەوا دەمەوییێت و دەبنە مادەیەکی لینجی ڕەنگ قاوەیی لەسەر ڕووی دەرەوە، بۆ ڕۆژی دووەم دوای برینەکە بەهۆی کرێنەری تایبەتیەوە، کە دەهێنرێت بەسەر بەرەکەدا ئەم مادەیە لێدەکرێتەوە یان دەخرێتە ناو قاپی کۆکردنەوەوە یان بە گەڵاکانی ڕووەکەکە دادەپۆشرێت، لە کاتی کۆکردنەوەکەدا مادەکە تاڕادەیەك نیوە. وشکە لە هەودا بەجێ دەهێڵدرێت بۆ ئەوەی بە تەواوی وشکبونەوەی تەواو بکات ئەوسات شێوەو قەبارەی جیاوازی لێ دروست دەکرێت و ڕەوانە دەکرێت.

پێویستە کاری کراندنەکە بۆ هەموو بەرێك چەند جارێك بێت. بۆ ئەوەی هەرچی شەلیەکی تیابێت دەربهێنرێت بەهۆی گوشینی بەرەکەوە بە پەنجەی کەسەکە.

وشککردنەوەی ئەفیۆن:

مادەی ئەفیون پێش کراندنی لەسەر ڕووی بەرەکە هەر ککە بەر هەوا کەوت وشك دەبێتەوە، و پاش کۆکردنەوەشی جارێکی دیکە لە ناوچەیەکی سیبەری دوور لە خۆرەوە وشکتردەکرێتەوە، چونکە ئەگەر وانەبێت ڕەنگەکەی ڕەش دەبێت و بەهای بازرگانی کەم دەکات.

ئەگەر ڕەنگەکەی بەقاوەیی مایەوە ئەوا ڕوونییەکی جوانو پاکی تێدایە و بەهای بازرگانییەکەی بەرزەو نرخەکەشی زۆرە.

پاش ئەوەی هەرچی ئەفیۆنێك لە بەرەکەدا هەبوو دەرهێنرا ئەو کاتە بەرەکە بە چەقۆیەك دەکرێت بە دوو کەرتەوە و هەرچی تۆویەکی پێدابێت دەردەهێنرێت و لە فڕنی تایبەتی‌دا وشك دەکرێتەوە.

دەبێت ئەو فڕنانە لە پلەی نزمدابن لە پاشدا وردە وردە پلەکە بەرز بکرێتەوە تا نزیك 70°س بەڵام نابێت لەوە زیاتر بێت، هەرچی تۆوەکانیشە لە قاپی پاندا بەچەند چینێکی تەنك دەخرێنە بەر تیشکی خۆر و بەشێوەیەکی سروشتی وشك دەکرێنەوە.

بەروبوومەکە:

بەروبوومی ئەفیۆن لەسەر چەند هۆکارێك بەندە لەوانە جۆری خەشخاشەکە چونکە دەرکەوتووە ئەو جۆرەی کە گوڵەکەی بەنەوشەییە بەرهەمێکی زۆرتر دەبەخشێت لەوانەی گوڵەکەی سپی‌یە، هەروەها بەندە بە ڕێگای کشتوکاڵی‌و پەینکردن و لە هەمووشیان زۆرتر کرداری بەرهەم هێنانی ئەفیۆنەکەو بەدەستخستنی بەرەکەیە. ئەم ڕێگایە بە گەلێك شێوەی جیاجیاکراوە لەوانە شێوەی کۆمەڵ، کە هەر کۆمەڵە 100 بەر بەرەکانی خەشخاش لەیەك کێڵگەدا پێك هاتوو و لە ژێر یەك بارودۆخی کشتوکاڵیدا ئەم جیاوازی ڕێگایانە بۆتە هۆی بەدەست خستنی برێك لە ئەفیۆن کە لە نێوان (0.6–3) کگم دابووە.

ڕێگاکانی گزی‌کردنی ئەفیۆن:

بەهۆی بەرزبوونەوەی نرخی مادە ئەفیۆنەوەو ئەو چاودێرییە زۆرەی لە جیهاندا دەخرێتە سەر کشتوکاڵی خەشخاش‌و بازرگانی پێدەکردنی، بۆیە قاشاخچێتی پێدەکردنی ئەم مادەیە زۆر بلاوەو گەلێك پسپۆڕی جیهانی بەشدارن لە کردارەکانی قاچاخچێتی کردنیدا لە ناوچەکانی چاندنیەوە تا دەگاتە ناوچە جۆربەجۆرەکانی دنیا، هەروەها هەر ئەو کەسانە تێکەڵی مادەی تری دەکەن بۆ ئەوەی کێشەکەی زۆر بێت بەڕێگایەك لە ڕێگاکانی گزی کردن لەو مادانەش کە دەکرێتە ناو مادەی ئەفیۆنەکەوە کە تیرەو میوەی شەکرەمەنی وەك

هـەنجیرو هـاراوەی بـەری خەشخاشـەکە خۆیـی و وشـکە گەڵاکانی و چەندەها جۆر مادەی دیکە.

بەرئەنجامی شیکاری هەندێك لە جۆرەکانی

ئفیۆن

جـــۆری ئفیۆن	ڕێـــــژەی سەدی شێ	ڕێژەی سەدی مۆرفینەکە	ڕێـــــژەی ســـــەدی کۆدایین
تورکی	16.6–14.9	13–12.5	2–0.5
یۆغسلافی	11.5–8.9	17.1–16.7	1.0
هندی	12.9–11.1	10.5–9.6	5–4
ئێرانی	12–9.6	13.2–12.2	1.5–1

پێکهاتووە بەکارەکانی:

ئفیـۆن نزیکـەی 25 جـۆر تسـتی تێدایـە، ئـەم تفتانـە هەندێکیان سەربەستن یـان لەگـەڵ هـەندێك ترشـی ئـەندامی رووەکیدا یەکیان گرتووە.

لەو ترشانە وەك ترشی جیکۆنیك (Meconc Acid) کـە بەیەکێك لە هەرە ترشە ناسراوەکانی مادەی ئفیۆن دادەنرێت.

جگە لەمە ئفیۆن گەلێك مادەی شەکرەمەنی و خوێیەکان و مادەی پرۆتینی و بۆیەی ڕەنگاو ڕەنگی تێدایە.

گرنگترین ئەو تفتانەی لە ئفیۆندا هەن بریتین لە: مۆرفین (Morphine) کە ڕێژەکەی لە نێوان 8–20٪.

ناركوتین (Narcdine) کە ڕێژەکەی لە نێوان 5–7٪

کودایین (Codeine) کە ڕێژەکەی لە نێوان 1–5٪.

بابافرین (papaverine) کە ڕێژەکەی لە نێوان 0.06–1٪

سیبایین (Thebaine) کە ڕێژەکەی لە نێوان 0.2–0.5٪

نارسیین (Narceine) کە ڕێژەکەی لە نێوان 0.5–1 ٪

تفتی مۆرفین بە گرنگترین جۆری ئەم تفتانە دادەنرێت و بڕەکەشی لە ڕووەکێ:ەوە بۆ یەکێکی دیکە بەپێی ناوچەکانی هاندنی و جۆرەکەی و ڕێگای کۆکردنەوەی دەگۆڕێت.

بەکارهێنان:

ئفیۆن لە ئامادەکراوە دەرمانیەکان دا بەکاردەهێنرێت وەك هێورکەرەوە (Analgesic) و خەولێخەر (Hypnotic) و سڕکەر (Narcotic) چونکە کاردەکاتە سەر ناوەندە کۆئەندامی دەمار (C.N.S) لە لەشدا لە سەرەتادا وەك چالاککەر (Stimylent) و پـاش ماوەیـەك پێچەوانـە دەبێتـەوە (Depressent) و، کاریگەری مۆرفین لەسەر بیلبیلەی چاو دەبێت، کە بچوکی دەکاتەوە.

بەکارهێنانی ئفیون لەبەر بڕی ئەو مادە مۆرفینەیە، کـە تیایدایـە و کاریگـەری هێورکردنـەوەو سـڕکردن و نواندنـی هـەڵگرتووە، سـەرەڕای ئـەوەی دەبێتـە هـۆی گرفـت (قـەبزی) (Constipaton) و ئـارەزووکردنی هێڵنجـدان (Nausea) خراپیەکە لە وەدایە لەگەل دووبارە بوونەوەی بەکارهێنان‌دا دەبێتە خوو و ناتوانرێت وازی لێ بهێنرێت کە پێ دەوترێت خووگری ترسناکی ئفیۆن (Addictoin).

تفتی کۆداییت (Codeine) لە دژە کۆکە هەرە باشـەکانە (Antitussives) کە ژەهری کەمترەو کەمتریش دەبێتە هـۆی خووگری.

ئەم کۆدایینە ئێستا لە دەرمانەکانی کۆکەدا بەکاردێت.

بـەکارهێنانی ئفیـۆن لـە جگـەرە کێشـانـدا بـە بڕێکـی دیـاریکراوی کـەم دەگەڕێتـەوە بـۆ ئـەوەی کـە هەسـتێکی بەختیاری بەهێز و خۆبەگەورەزان لە مرۆڤدا دروست دەکات و لـە هـەندێك شـوێنی دیکەشـدا لـە ڕێگـای چـا و قـاوەوە دەخورێتەوە، لە هەندێك وڵاتدا تێکەڵەیەك لە مەی و حەشیش (القنب، (Nepe) و ئفیۆن لەیەك شەرابدا دەخورێتەوە.

ئفیون وەك هەموو مادە سڕکەرەکانی دی تێکدەری ژیانی کـەس و خـێزان و کۆمەڵـە لـە هـەمو بارەکـانی دروسـتی و کۆمەڵایەتی و کەسێتیەوە لەبەر ئەوە دوور کەوتنەوە کارێکی شیاوەو هەموو نزیك بوونەوەیەك لەم مادە زیان بەخشە جگە لـە کـاری پزیشـکی تاوانێکـە کـە دەبێـت سـزای لەسـەر وەردەگیرێت هـەروەها پێیوستە دام و دەزگاکـانی ئاسایش و حکومـەت لـە هـەموو وڵاتـەکاندا بـەو پـەڕی ئاگادارییـەوە چاودێری بەکارهێنی بکەن.

سەرچاوەکان:

د. فوزي طه قطب حسين 1980، النباتات الطبية زراعتها و مسكوناتها، جمهورية المصر العربية– دار المريخ للنشر ص 88–99، ص 176–182.

-Panl M.Dewick 1997
Medicinal Natural Products
University of Nottingham, UK
p.270-290

مەترسی لە هەڵگرتن و بەکارهێنانی (موبایل)

عیرفان شادی

چەندین جار پرسیار دەربارەی هەڵگرتن و بەکارهێنانی تەلەفۆنی مۆبایل (جیبی) کراوە کە مەترسیەکی گەورەی هەیە، گوایە کار دەکاتە سەر جینەکان و (DNA)ی مرۆڤ توشی نەخۆشی شیرپەنجە دەکات. لە کۆتایی ساڵی 1993 وە ئەم باسە هاتە ئاراوە کە لە (فلوریدا) هەواڵێکی لە تەلەفزیۆن بڵاوکردەوە لەسەر ژیانی (لاری کین) کە بڵاوی کردەوە ژنەکەی توشی نەخۆشی شێرپەنجە بووە بەهۆی بەکارهێنانی مۆبایلەوە و چەند کەسێکی دیش کە توشی ئەو نەخۆشیە ببوون هۆی توش بونیان بۆ ئەوە گێڕایەوە، لەکاتی بڵاوبونەوەی ئەم هەواڵەدا کارگەی دروست کردنی موبایلی (CTIA) خێرا ئەم هەواڵەی بەدرۆ خستەوە لە هەمان کات دا بەرنامەیەکی شەش ساڵەی دارشت بۆ لێکۆڵینەوە دەربارەی ئەم دیاردەیە کە ئایا مۆبایل هیچ مەترسیەکی هەیە بۆ سەر سەلامەتی مرۆڤ؟ مەخابن ئەم پرسیارە بێ وەڵام مایەوە. بەرنامەی لێکۆڵینەوەی (CTIA) کە ساڵانی پێشوو تەواو بوو (25) ملیۆن دۆلاری لەو بوارەدا بەخەرج دا.

لێکۆڵینەوەی زۆر لەو بوارەدا ئەنجام دراوە بەڵام ئەم لێکۆڵینەوەیە ئەنجامێکی سەر سوڕهێنەری بەدەست هێنا لە چاو ئەوانی پیشوودا.

لە ساڵانی دواییدا زانایان نیشانەیەکی سەر سوڕهێنەریان دۆزیەوە کە تیشکەکانی تەلەفۆنی موبایل دەگونجێت شوێنەوارێك بەجێ بهێڵێت لەسەر ڕوی خانە زیندوەکانی مێشکدا کە ئایا ئەم شوێنەوارە سود بەخشە یان زیان بەخش ئەمەیان باسێکی دیکەیە، بەم ئاگاداریانە هیچ لێکۆڵینەوەیەك پەیوەندیەکی دیاری پیشان نەدا لە نێوان ئەم ئامێرە (موبایل) و نەخۆشی شێرپەنجە یان هەر نەخۆشیەکی دی، بەڵام بوونی ئەم جۆرە هەواڵانە زانایان سورن لەسەر ئەوەی کە بە ترسەوە ئەم ئامێرە بەکاربهێنن. (هنری لاری) پسپۆڕی زیندەووزە لە زانکۆی واشنتن دەڵێت (سەرەڕای ئەوەی کە زۆرێك لە خەڵکی سود لەم ئامێرە وەردەگرن بۆ ماوەیەکی زۆر، دەکرێت کە پاشماوە یان شوێنەوارێکی خراپی هەبێت.

زۆرێك لە پسپۆڕانی ووزە لەو باوەڕەدان کە لە ڕووی فیزیاییەوە دەگونجێت مۆبایل هیچ شوێنەوارێکی (بایۆلۆژی) نەبێت.

شەپۆلەکانی مۆبایل لە نێوان بافرکانس (800 تا 2000) (میگائەرت) دروست دەکەن، بڵاوبونەوەی تۆڕی خوار (1000 میگائەرت) شەپۆلی (ڕادیویی)ن لە کاتێکدا بەرزتر لەوان شەپۆلی (مایکرۆیی)ن.

تیشك دانەوە وەك ووزەیەکی زۆر دەتوانێت مادە دروست کراوەکان گەرم بکات (ئەرکی مایکرۆییەکان)، بەڵام تۆڕکانی تەلەفۆنی مۆبایل بۆ گەرم کردنی خانەکانی مرۆڤ لاوازە ناوەند ووزەی گوارزراوەی مۆبایل بەگشتی لە نێوان 4/1 وات دایە.

ئەگەر ئالێری مۆبایل بۆماوەیەکی کەم لە سەر نزیک بکرێتەوە ئەوا شەپۆلی پلەی گەرمی مێشک لەو لایەی مێشکەوە کە ئالێرەکەی لێ نزیک کراوەتەوە (1° پلەی سانتیگراد) بەرز دەبێتەوە و ئەم پەلەی گەرمییە 1/10ی گۆڕانی سروشتی پلەی گەرمی مێشکە، لەم بوارەدا ئەم گۆڕانە لەسەر خانەکان جیاوازە.

ئەوەی مەبەستە تۆڕەکانی بێیونیزە ی مۆبایل لەگەڵ تیشکی پڕ ووزەی (X و گاما) جیاوازی هەیە، ئەم (فۆتون)انە دەتوانن بەندی گەردەکانی (DNA) بشکێنن بەم شێوەیە دەبنە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە بەڵام (فۆتۆن)ەکانی شەپۆلی ڕادیۆیی و مایکرۆیی ووزەی تەواویان بۆ شکاندنی‌بەندە کیمیاویەکانی خانە زیندوەکان نی‌یە.

هەرچەندە تاقیکردنەوەکان پیشانی دەدەن کە شەپۆلە ڕادیۆییەی کەم ووزەکان‌و شەپۆلە مایکرۆیکان دەتوانن پاشماوەیەکیان لەسەر تواناى بیرکردنەوەی مرۆڤ و ئاژەڵ هەبێت بۆ نمونە لە ساڵی (1999) لە لێکۆڵینەوەیەک کە لە لایەن (ئالن پرگ) لە زانکۆی (بریستۆڵ)ی ئینگلیزی‌یەوە بەڕێوە چوو داوای لە خوازیاران کرد کە کارێکی تایبەتی وا ڕێکبخەن لە پێشانگای تۆڕەکان دا، ئەویش شەپۆلەکانی مۆبایلی لە سەر دیاری بکات. شوێنەواری ئەم تۆرانە لە پارێزگاری ماوە کورت یان ماوە درێژ دیاری نەکراوە و ماوەی پەرچەکرداری مێشك کەم دەبێتەوە.

زانایانی (فنلەندی) تاقیکردنەوەیەکی هاوشێوەی ئەوەی (ئالن پرگ) یان ئەنجامدا هەروەها کاتی کەم بونەوەی پەرچەکراری مێشکیان دۆزیەوە، بەڵام کاتێك کە مشکەکان لە ئەنجامدانی چەندین تاقیکردنەوە لە لایەن (لاری)یەوە لە پێشەنگای شەپۆلی مایکرۆیۆ بە ووزەیەکی کەم ڕاگیران، کاتێکی زۆرتریان بۆ دۆزینەوەی ڕێگاکەیان سەرف کرد چونکە لە مشکەکانی ناو پێشانگاکە یان مشکە دەست بەسەر گیراوەکان گێجتر بوون. لێکۆڵینەوە لەسەر شوێنەوارە تەندروستی‌یەکان ئەنجامێکی زۆر ئالۆزی بەدەست هێناوە لە ساڵی 1997 لێکۆڵینەوەیەك بەسەرۆکایەتی زانایانی نەخۆشخانەی (ئۆدەلاید)ی پاشایەتی، جۆرە مشکێکیان بەدەست هێنا کە بەزۆری یارمەتی دەری نەخۆشی شێرپەنجەی لیفۆئیدی بوون کە بۆ ماوەی یەك کاتژمێر لە رۆژێکدا زاناکان مشکەکانیان نەخستە پێشانگای شەپۆلی ڕادیۆیی کەم ووزە، هەروەك ئەو شەپۆلانە بوون کە بەهۆی تەلەفۆنی مۆبایلی دیجتاڵەوە بلاودەبنەوە، پاشتر لە ماوەی 18 مانگ دا دەرکەوت کە ڕودانی شێرپەنجەی لیفۆئیدی لەو مشکانەی کە بەر تیشکەکە کەوتوون دوو ئەوەندەی مشکە دەست بەسەر گیراوەکانن.

پاشتر ساڵی 1999 لێکۆڵینەوەیەك بەسەرپەرشتی (ولیەم روس ئەدی) لە زانکۆی کالیفۆرنیای ئەمریکی بەڕێوەچوو، پیشانی دا کە پەیامی سیگناڵە تەلەفۆنی‌یەکان ڕودانی شێرپەنجە لەو مشکانە کەم کردوەتەوە کە پێش دروستبوونیان لە پێشەنگای مادە شێرپەنجەیەکان بوون، دەڵێن :((ئێمە شوێنەواری شێرپەنجەکە دەبینین بەڵام ناتوانین هۆکارەکەی دەست نیشان بکەین))، هەروەها (ئەدی) دەڵێت هەندێك لە زانایانی فیزیایی دەری دەخەن کە بوارە (ئەلکترۆموگناتیسیەکانی) مۆبایل پەیوەندی بە جوڵەی کارەبای لەشەوە نی‌یە، بە نمونە بیردۆزێك هاتە ئاراوە کە بواری موگناتیسی لە جوڵەیەکی بچوك لە ئایۆنی کالسیۆم بە بارگەی موجەب دروست دەبێت کە کلیلی چالاکی (ئەسپتۆر) لە قوڵایی مولولەکاندایە. لەمەرجێکی ڕاستیدا، کە تا بوارێکی لاواز بە شێوەیەکی پۆزەتیڤی دەتوانی تەشەنەکردنێکی نادیار کەم یان زۆر دروست بکات.

لە ساڵی 1995 (لاری) و کۆمەڵەکەی (فاندایی سینگ) بروانامەیەکیان بۆ ئەم بیردۆزە دانا، ئەوان (مشکەکانیان) یان بۆ ماوەی دوو کاتژمێر لە پێشانگای شەپۆلی مایکرۆیۆ بە وزەیەکی کەم ڕاگرت پاشان (DNA) یان لە مولولەکانی مێشکی مشکەکان دەرهێنا، ئەوان ژمارەیەکی زۆرتری پچڕانیان لە دەزوی (DNA)ی ئەو مشکانەی کە لە پێشانگاکەدا بوون دۆزییەوە لەچاو کۆمەڵی پێشوودا بەڵام هەوڵی لێکۆڵەراوانی دیکە بۆ وەڵامی ئەم ئەنجامە بێ سوود بووە.

کۆمەڵێك بە سەرۆکایەتی (جوزیە. ئال. روتی) لە زانکۆی وانشنتن گۆڕانێکیان لە پچڕانی بەشی (DNA) لە شلەش تاقیکردنەوەی هاوشێوەدا نەدۆزییەوە. بۆ دڵنیابوون لە مەترسی مۆبایل لێکۆڵینەوەیەکی گشتی هاتوەتە ئاراوە بۆ ڕێکخستنی ڕودانی شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دیکە کە لە هەزاران خاوەن موبایل، و ئەنجامێکی سەرەتایی لە لێکۆڵینەوەکان بەسەرمایەیەکی کەمی (CTIA) نیشان دەدات کە سود وەرگرتن لە موبایل پەیوەندیەکی کەمی هەیە بە شێرپەنجەی مێشکەوە. بەڵام هەتا ئێستاش لێکۆڵینەوەی دیکە بلاونەبووەتەوە.

لەم بارەیــەوە زۆرێـك لـە زانایـان بەکارهێنـەرانی مۆبـایل ڕادەگەیەنن کە بە حەزەرەوە سودی لێ وەربگرن، کۆمەڵێك لە زانایانی دەوڵەتی ئینگلترا داوایان لە دەوڵەت کرد منـداڵان لەبـــەکارهێنانی مۆبـــایل بگرنـــەوە مەگـــەر لـــەکاتی پێویستدا نەبێت.

بەگشتی ئەو بڕیارە لەسەر بنچینەیەکە کە دەڵێن بـوارە ئەلکترۆموگناتیسیەکانی مۆبایل زۆرتر ڕۆ دەچێت لە مێشکی منداڵدا وەك لەچاو مێشکی گەورەدا سەرەڕای ئەوەش هیـچ کـارتێکردنێکی هاوشــێوەی هەڵســوکەوتی منــداڵ نییــە. بەهەمان شێوە ئەو کۆمەڵەیە بڕیاری دا کە کارگەکانی بێـتەل ئاگـادار بکـەن کـە بـەکارهێنانی مۆبـایل لـە لایـەن منداڵــەوە قەدەغە بکرێت.

لە ئەمریکا هـەندێك لـە ئاگـادار کـەرەوان هـەوڵ دەدەن بـە نمونـە کۆمپانیـای (AT8T) کە دەڵێت: ((کارێکی تایبـەتی بۆ منداڵان ناکات) بەڵام کۆمپانیاکە هاوشێوەی مۆبایل دەخاتە بازاڕەوە لەگەڵ هـەندێك وێنـەی (میکی ماوس) و کەسانێکی وەك (والت دیسنی) بۆ فرۆشتن.

لە کۆتـایدا پـێ دەچێـت بـیروبۆچوون دەربـارەی موبـایل بگۆڕێت، لێکۆڵەرەوان یەك خەتەری دیاری کراویان دەربارەی مۆبایل دەرخست، کاتێك کرپارانی مۆبایل لە کاتی لێخوڕینی ئوتومبیل دا بەکاری دەهێنن دەبێتە هۆی پێکدادانی هاتوچۆ ئەمەش کارێکە کە کۆمپانیای (AT8T) بە باشی نازانێت هەتا زۆرترینی زانایـان بـەدگومان بوون لەوبارەیـەوە کـە مەترسـی تیشکەکانی مۆبایل بە بەراوردکردنی لەگەڵ کێشانی جگەرەدا کەمترە. ئەگەر ئێوە هێشتا گومانتان هەیـە دەتوانن (- Hand Free) یەکی سەربەستراو بۆ موبایلەکەتان بکڕن کە چاکترین ڕێگەیـە بـۆ ڕێ گرتـن لـە گواسـتنەوەی تیشـکی مۆبـایل لـە (سەر)ەوە بۆ بەشەکانی دیکەی لەش.

بەکارهێنانی ئامێری وشککەرەوەی قژ (مجففه) لەگەڵ ئەو هەموو گەرمی‌یەیدا بۆ (سەر) بێ گوێدانە زیانی بۆ مێشك، زیـانی زۆرتـرە وەك لـەوەی کـە مۆبـایل بەکاربـهێنین چونکـە مۆبایل شەپۆلەکانی لە دوری چەند مەترێك لـە ئامێرەکـەوە بڵاو دەبنەوە.

لە کۆتایدا (سینگ) دەڵێت: ((ترسێکی فیزیۆلۆژیکی هەیە کە کار دەکاتە سەر دەزووەکانی (DNA) توشی شـکاندنیان دەکـات، بەهــەمان شــێوە نیگەرانیــەکی ئاسـایی دەتوانێــت نەخۆشی بهێنێتەوە ئاراوە.

سەرچاوە:

Scientific American

اطلاعاتی علمي/ ژمارە (5) ساڵی 1379

ڕۆنی ماسی

خانە شێرپەنجەیی‌یەکان دەکوژێت

ڤیەننا: توێژەرەوەکان لە نەرویج دووپاتیـان کـردەوە کـە ئـەو ترشـە چەورییانـەی لـە ڕۆنــی ماسی و جۆرەکانی ڕۆنی دیکەی ماسی‌دا هەن دەتوانن ئەو خانە پسانەی کە لە لەشدا گەشە دەکەن لەناو بەرن.

زاناکان لـە پـەیمانگای توێژینـەوەی خـۆراك پێدان لە ئۆسلو بۆیان دەرکەوت، کە ئەم ترشانە تێکدانی ویستگەکانی ووزە کە پێیان دەوترێت مایتۆکۆندریـا لــە خانــەدا لــە جــۆرە دیـاری کراوەکانی خانە شێرپەنجەییەکاندا، و ئەمـەش دەبێتە هۆی ئەوەی خانەکان خۆیان لەناوبەرن لە دیاردەیـەکدا کـە بـە لـە نـاوبردنی خۆیی‌یـان پرۆگـرام کـراو ناسـراوە. توێژەرەوەکـان پـاش تاقی‌کردنـەوەی کاریگـەری ترشــە چەوریی‌یـە ناتێرەکان لە جۆری ئۆمیگا-3، لەسەر هێڵەکانی بەرهـەم هێنانی خانـەکان لـە بـارە جیاوازەکـانی نەخۆشی لۆکیمیاو لیمفومادا، ڕوونیان کردەوە کــە ئــەم ترشــانە لــە کوشـــتنی خانــە شێرپەنجەیی‌یەکاندا کاریگـەر دەبـن ئەگـەر ئـەم خانانــە ئــەنزیمێکی دیــاری کــراوی چــالاك کـەرەوەی ترشـەکانی تێدابێـت، و ئـەو خانـە پیسـانەی کـە ئـەم جـۆرە ئەنزیمـەیان تێدانی‌یـە لەگەڵ ڕۆنی ماسی‌دا کارلێك ناکەن. ئەو زانایانە بۆیــان دەرکــەوت کــە فــرە ترشــە چەورییــە ناتێرەکانی لە ماسی‌دا هەن وەك ترشی ئیکدز ئینتانریك (EPA)، هەروەها مردنی خانەیی کە کەمتر ڕێك خراون و پـێ‌ی دەوترێت (داخـوران) چالاك دەکاتـەوە، و دەبێتـە هـۆی زیـاد کردنـی بەرهـــەم هێنـــانی گـــەردەکانی ئۆکســـجینی کارلێکەری لە خانـەکاندا لەبەرئـەوە دەتوانرێت ئەم داخورانە بـەبوونی مـادە دژە ئۆکسـانەکانی وەك ڤیتامین (C،E') پێچەوانە بکرێتەوە زاناکان باوەڕیان وایە کە ئەم زانیارییانە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە بەرگری کردنی جۆری دیاری کراوی وەرەمـــەکان و چارەســـەرکردنیان، و لــــە تێگەیشــتنێکی زۆرتــرو قوڵـــتری سیســـتمی گەشـــەکردنی خانـــە شـــێرپەنجەیی‌یەکاندا بەشداری دەکەن.

تارا عەبدوڵڵا Internet

شیری چیکۆلاتە

chocolate milk

خالد محمد خالّ

ماموٚستای شیرەمەنی / زانکۆی سلێمانی

سەرەتایەك:

لــە وڵاتــە پێشــکەوتووەکاندا گرنگیــەکی زۆر دەدرێــت بــە گەشــەپێدانی ســامانی ئــاژەڵو بەرهەمــەکانی، بەتایبــەتی لەبواری شـیرو شـیرەمەنیدا. تـازەترین ڕێگـە تەکنۆلۆژیـەکان بــەکاردەهێنرێت بــۆ بەرهەمــهێنانی شــیری خــاوێنو بەرزکردنـەوەی ڕێـژەی هـەندێك لـە پێکـهاتووەکانی بەتایبـەتی چەوری شیر، لەگەڵ زیادکردنی بڕی ئەو شیرەی کە ڕۆژانە لە ئاژەڵـەکان بەرهــەم دەهێــنرێت. جگــە لــە پــەیڕەوکردنی سیاسەتێکی نەگۆڕ کە بریتییە لـە پـەرەپێدانی بـەردەوامی پیشەسازی شیرو شیرەمەنیەکان بە دامەزراندنی کارگەکانی شیرەمەنی لە هەموو شارەکاندا بەرادەیەك کە ئەم وڵاتە نەك هــەر پێویســتییەکانی خۆیــان لــە دابینکردنــی شــیرو بەرهەمەکانی بەدرێژایی ساڵ مسۆگەرکردووە، بەڵکو بازاڕی وڵاتانی جیهانیشیان ئاوەدان کردۆتەوە.

ئەم سەرکەوتنانەی کە بەدەستهێنراون بێگومان ئەنجامی لێکۆڵینەوە زانستیە بەردەوامەکانە کە پەیوەندیـەکی بەهێزی بە پاکو خاوێنیو نایـابی بەرهەمـەکانو زیـاتر دابینکردنـی گرنگترین خۆراکەوە هەیە کە شیرو شیرەمەنیەکانە بۆ مرۆڤ. شایانی باسە بەشێکی دیار لە پەیمانگاو زانکۆ و مەڵبەندە توێژینــەوە زانســتیەکان لــەم بــوارەدا کۆشــش دەکــەن بــۆ چارەســەرکردنی ئــەو کێشــە زانســتیانەی کــە تــا ئێســتا چارەسەریان بۆ نەدۆزراوەتەوە.

شیرو شیرەمەنی ئەمڕۆ لە جیهاندا بۆشاییەکی گـەورەیان لە بـواری خۆراکدانـدا پڕکردۆتـەوە، چونکـە سـەرچاوەیەکی دەوڵەمـەندن بـۆ چـەوریو پرۆتـینو توخمـە کانزاییـەکانو ڤیتامینەکان. جگە لەوەی کە تامو چێژیشـیان زۆر خۆشـەو لای هەموان پەسەندەو ئاسانیشن بۆ هەرسکردن لە گـەدەدا ئەگەر بەراوردیان بکەیت بە خۆراکی دیکەوە.

لە مێژە لە هـەموو وڵاتـە پیشەسـازییە پێشـکەوتووەکانی جیـهاندا بەشـێك لەبەرهـەمی سـاڵانەیان لـە شـیرەکە لـە 10٪ کەمتر نییە تەرخان دەکرێت بۆ پیشەسازی شیری شل Liquid milk industry کە شیری چیکۆلاتـەو شـیری پاسـتۆرکراو و پاکژکراو و شیر بەگوشراوی میوەی جۆراو جۆر یا بە بۆنو بەرامەی زۆر لە میوەکانەوەو شیری دەوڵەمەندکراو بە هەندێك ڤیتامینو توخمە کانزاییەکانو شێوەی دیکەش بۆ شیری شل نمونەن بۆ ئەم جۆرە خۆراکانە لە پیشەسازی شیری شلدا.

بڕی بەرهەمی ساڵانەی ئەو شیرەی دەمێنێتەوە کە 90 ٪ دەکات تەرخان دەکرێت بۆ پیشەسازی شیرەمەنیەکانی دی، بۆ نمونە وەك پەنیر بە هـەموو جۆرەکانیو قـەیماغو کـەرەو ڕۆنــی چێشــتلێنانو ماســتو شــیرەمەنیە ترشــکراوەکانی

دیكەو شیری ووشككراو و خەستكراو دۆندرمەو زۆر بەرهەمی دیكە.

بۆ زیاتر فرۆشتنی شیری شل بە هەموو جۆرەكانیەوە دوای ئامادەكردنیان لە كارگەكاندا، و بۆ دابینكردنی پێداویستیەكان و حەزەكانی كریاران بۆ خواردنەوەی ئەم جۆرە شیرانە كە بازاڕێكی باشیان هەیە لە جیهانی یەكەم و دووەمدا، جێگای تایبەت لە شارەكاندا تەرخانكراون كە خەڵكی بۆ حەوانەوە تێیدا دادەنیشن و شیری هەمە جۆری سارد دەخۆنەوە. بەم جێگایانە دەوترێت milk bars واتە جێی خواردنەوەی شیری هەمە جۆری سارد.

پیشەسازی شیری چیكۆلاتە:

شیری چكۆلاتە یا شیر بە كاكاو و شەكرەوە یەكێكە لە هەرە شیرە شلە بەناوبانگەكان لە نێوان هەموو جۆرە شیرە شلەكانی دیكەدا. كریاریانی لە جیهاندا زۆرن. لە ساڵی 1976 دا تەنها لە وڵاتە یەكگرتوەكانی ئەمریكادا (200) ملیۆن گالۆن لە شیری چیكۆلاتە خوراوەتەوە. سەرچاوەی تام و بۆی بەرهەمی ناوبراو بە پلەی یەكەم دەگەڕێتەوە بۆ كاكاو كە لە تۆوی درەختێك دەردەهێنرێت كە پێی دەوترێت Tobrona cacao.

شیری چیكۆلاتە دەتوانرێت دروستبكرێت لە شیری تەواو whole milk واتە بە هەموو چەورییەكەیەوە، یا شیرێك كە بەشێك لە ڕۆنەكەی دەرهێنرابێت، واتە 2٪ چەوری تێدایە یا بێ چەوری بێت. ئەم جیاوازییە لە ڕێژەی چەوریدا پەیوەندی هەیە بەو ڕێنما یاساییانەی كە دانراون بۆ هەر جۆرێك لە جۆرەكانی ئەم بەرهەمە. بەڵام لە كارگەكاندا زیاتر ڕێژەی 2٪ چەوری بەكاردەهێنرێت لە دروستكردنی شیری چیكۆلاتەدا. ئەم جۆرە شیرە هەر بەنرخی شیری سادەی ئامادەكراو دفرۆشرێت لە كاتێكدا مەسرەفی زیاترە چونكە شەكرو كاكاو و مادە جێگیركەرەكانی تێدەكرێت. و بۆ ئەوەی خاوەن كارگەكان زەرەر نەكەن و قازانجێكی كەمیان دەستكەوێت، نیوەی چەوری شیرەكە دەردەهێنن و بە كاری دەهێنن بۆ بەرهەمهێنانی شیرەمەنی دی.

دەتوانین ئەم ناساندنە دابنێین بۆ شیری چیكۆلاتە: ((بەرهەمێكی شیرە لە شیرێك دروست دەكرێت كە دەبێت ڕێژەی چەوری تێیدا بە ڕادەیەكی كەمی پەسەندكراوبێت، لەگەڵ كاكاوی ووشك یا گیراوەكەی بە خەستی، لەگەڵ شەكرو مادە جێگیركەرەكان بە ڕێژەیەك كە تام و بۆ و بنیاتێكی پەسەندكراو مسۆگەر بكات بۆ بەرهەمەكە)). خۆ ئەگەر ڕێژەی چەوری لە شیرەكەدا لەخوار ڕادەیەكی كەمی پەسەندكراوەوە بوو یا شیری بێ چەوری بەكارهێنرا بۆ دروستكردنی ئەوسا بە بەرهەمەكە دەوترێت- خواردنەوەی چیكۆلاتەی شیرەمەنی -chocolata dairy drink.

هەندێك جار خوێی و هەندێك بەهارات وەك دارچینی زۆر بە كەمی بەكاردەهێنرێت بۆ خۆشكردنی تام و بۆی بەرهەمەكە، بە مەرجێك بۆن و بەرامەیان بە ئاشكرا هەستی پێ نەكرێت.

سەرچاوەی تام و بۆی شیری چیكۆلاتە بە پلەی یەكەم دەگەڕێتەوە بۆ كاكاو ئینجا بۆ شیرەكە.

خشتەی ژمارە (1) پێكهاتوەكانی شیری چیكۆلاتەو ڕێژەیان لە سەدا دەردەخات

پێكهاتوەكان	ڕێژەیان ٪
كاكاو بەشێوەی ووشك	1
كاكاوی گیراوەی خەست	1.5
شەكر	7-5
چەوری شیر	2
مادە جێگیركەرەكان	0.35-0.25
مادە ڕەقە بێ چەورییەكانی شیر	8

هەنگاوەكانی دروستكردنی شیری چیكۆلاتە

1- شەكرو كاكاوی ووشك و یەكێك لە مادە جێگیركەرەكان (جیلاتین، ئەلجیناتی سۆدیۆم) باش تێكەڵ

یەکتری دەکرێن. تێکەڵە ووشکەکە دەکرێتە ناو شیرەکەوە کە لە حەوزێکی تایبەتدایەو پێشەکی گەرمکراوە بۆ 71م °. لە ناو حەوزەکەدا توولـی تێکدانی ئۆتۆماتیکی تێدایە کە تێکەڵەو شیرەکە بۆ ماوەی 5–10 خولەك باش تێکدەدرێت بۆ ئەوەی گیراوەکە چوونیەك بێت.

2–پاستۆرکردنی تێکەڵەکە: بە دوو ڕێگە دەتوانرێت شیری چیکۆلاتە پاستۆر بکرێت. یا بە ڕێگەی هێواش یا ڕێگەی خێرا، ڕێگەی یەکەم بۆ بڕی کەم بەکار دەهێنرێت لە حەوزی تایبەتدا. و لەبەرئەوەی شیری چیکۆلاتە شەکرو مادە جێگیرکەرەکانی تێدایە، و بۆ مسۆگەرکردنی کوشتنی زۆرینەی میکرۆبەکان کە بە شەکرو مادە جێگیرکەرەکان و شیرەکەوەیە دەبێت پلەی گەرمای بەرزو ماوەی زۆر بەکاربێنین. تێکەڵەکە گەرم دەکرێت بۆ 71°م بۆ ماوەی نیو کاژمێر کە دەبێتە هۆی کوشتنی زۆربەی میکرۆبەکان و کەمکردنەوەی دروستبوونی توێژێکی قەیماغ لە نزیك ملی شوشەکانەوە، جگە لە درێژەدان بە ماوەی پاراستنی بەرهەمەکە لە خراپبوون.

ڕێگەی خێرا زیاتر لە کارگەکاندا بەکار دەهێنرێت کە ڕۆژانە بڕی زۆر لە شیری چیکۆلاتە بەرهەم دەهێنن. بەرهەمەکە گەرم دەکرێت بۆ پلەی گەرمای 81°م بۆ ماوەی 25 چرکە پاش ئەوەی بڕی مادە جێگیرکەرەکان زیاد دەکرێت بە ڕێژەی 10٪ ئەگەر بەراوردی بکەیت بە ڕێگەی هێواشەوە. شیری چیکۆلاتەی پاستۆرکراوی هەردوو ڕێگەکە سارد دەکرێنەوە بۆ پلەی گەرمای 4.5°م. ئینجا دەنێرێت بۆ تانکی هەڵگرتن و تێکدان دەوەستێنرێت. لەکاتی کردنە ناو شووشە یا قوتووەوە دەبێت نەیەڵین هەوا لەگەڵ بەرهەمەکەدا بچێتە ژورەوە، چونکە دەبێتە هۆی نیشتن و سیمایەکی کە فاوی دەداتێ. و لەبەرئەوەی لینجی بەرهەمەکە زیاترە لە لینجی شیری شل، بۆیە دەبێت بە هێواشی شیری چیکۆلاتە کە بکرێنە ناو شووشەو قوتوەکانەوە، بۆ دڵنیاییمان کە شووشەکان پڕبوون بەتەواوی.

3–هاوجۆرکردن Homogenization

هەندێك لە خاوەن کارگەکان شیری چیکۆلاتە یا خواردنەوەی چیکۆلاتەی شیرەمەنی هاوجۆر دەکەن. هەرچەندە پاستۆرکردنی بەرهەمەکە لە پلەی گەرمای بەرزدا دەبێت بە هۆی نەمانی دروستبوونی توێژێکی قەیماغ لە قورگی شووشەکاندا. لەوە دەچێت هاوجۆر کردنی بەرهەمەکە دوای تێکردنی مادە جێگیرکەرەکان و کاکاو باش نەبێت، چونکە دەبێتە هۆی پەیدابوونی نیشتو (مادة مترسبة)، بۆ ئەوەی ئەمە ڕونەدات هەندێك لە خاوەن کارگەکان شیرەکە بەجیا هاوجۆردەکەن. بە ڕێگەی پاستۆرکردنی هێواشەوە شیرەکە گەرم دەکرێت بۆ پلەی گەرمای 66°م ئینجا هاوجۆر دەکرێت لەژێر قورسایی 1500 پاوەند لە سەر 1انج² بە یەك قۆناغ – single stage و شیرەکە دەنێرێت بۆ تانکی هەڵگرتن ئینجا شەکرو کاکاوەکەی تێدەکرێت و باش تێکەڵ بە شیرەکە دەکرێت بۆ چەند خولەکێك، دوای ئەوە بەرهەمەکە گەرم دەکرێت بۆ پلەی گەرمای 71°م و دەمێنێتەوە لەو گەرمیەدا بۆ ماوەی نیوکاتژمێر، ئینجا سارد دەکرێتەوە لە دەزگای ساردکردنەوەدا

کۆنترۆڵکردنی جۆری شیری چیکۆلاتە و خواردنەوەی چیکۆلاتەی شیرەمەنی quality control of chocolte milk and drinke

ئەو شیرەی بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردنی ئەم بەرهەمە دەبێت لە جۆری ئەو شیرە بێت کە بۆ پیشەسازی شیری شل بەکاردەهێنرێت. شیری چیکۆلاتە ناتوانرێت ئەو عەیبانە داپۆشێت کە هەن لە هەندێك لەو مادانەی کە بەکار دەهێنرێت لەم بەرهەمەدا. هەروەها نابێت تامی کاکاوەکە بگۆڕێت بەگۆڕینی نرخی بەرهەمەکە، چونکە بۆ کڕیار ئاسانە کە هەستی پێ بکات بە گۆڕانی ڕەنگ و تام و لینجی بەرهەمەکە.

کۆنترۆڵی تاقیگەیی laboratory control

بۆ کۆنترۆڵکردنی تاقیگەیی پێویستە ئەم پشکنینانە بکرێت:

1–پشکنینی ڕۆژانەی لینجێتی –Daily check on viscosity

زۆر ڕێگە هەیە بۆ پێوانی لینجێتی بەرهەمەکە، بەکارهێنانی هەر ڕێگەیەك لەم ڕێگایانە لە کاتی پێوانەکردندا دەبێت لەبارودۆخێکی چوونیەکدابێت. باشتر وایە بەرهەمەکە شەو بمێنێتەوە لە پلەی گەرمای 10°م ئینجا پێوانەی لینجێتیەکەی بکرێت. لینجێتی نەدەبێت زۆرکەم بێت و نەدەبێت زۆر بەرزبێت، چونکە هیچ یەك لەم دووانە باش نییە. چونکە یەکەمیان خۆگری کەمەو دووەمیان خۆگری–stablity زۆرە. بۆیە پێویستە لینجی بەرهەمەکە مام ناوەندی بێت کە پەسەندە لای کڕیاران.

2-پشکنینی ڕەنگ: colour check

رۆژانە دەبێت پشکنینی ڕەنگ بکرێت، و ئەو ڕەنگەی کە پێویستە دەبێت دیاری بکرێت و هەموو ئەو وەجبانەی دروستدەکرێن چوونیەك بن لە ڕەنگدا. هۆی گۆڕینی ڕەنگ دەگەڕێتەوە بۆ کەم ووردبینیمان لە کێشانی کاکاو و شیردا.

3-پشکنینی تام و بۆ: flavour check

هەموو وەجبەیەك کە دەردەچێت دەبێت تاقی بکرێتەوە لە لایەن بەڕێوەبەری کارگەکەو ئەوانەی شارەزاییان هەیە، و تام و بۆی دەبێت پەسەندکراوبێت.

4-ژمارەی بەکتریاکان: bacterial quality

دەبێت رۆژانە بەرهەمەکە بپشکنین لەبواری ژمارەی گشتی وورده زیندەوەرەکان و ژمارەی بەکتریای کۆلۆنی ڕیخۆڵە ئەستورە. بەرهەمەکە هەڵئەگیرێت بۆ 10 ڕۆژ لە پلەی گەرمای 7°م، دوایی دەیپشکنین لەبواری خراپبوونی تامی بەرهەمەکەو گۆڕانی بنیاتی و ڕادەی نیشتن- راسب- و نەشونمای بەکتریاکان.

کێشە پیشەسازییەکانی شیری چیکۆلاتە:

پێنج کێشەی سەرەکی دێتە ڕێمان لە دروستکردنی شیری چیکۆلاتە کە ئەمانەن:

1-نیشتنی کاکاو لە بنی شووشە یا قوتوەکاندا، کە دەبێتە هۆی سیمایەکی حەزلێنەکراو. ئەم دیاردەیە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ڕیشاڵانەی لەکاکاودا هەیە بە ڕێژەی 3-7.5٪ کە ناتوێنەوە، جگە لە قەوارەی ووردیلەکانی کاکاو کەتا ڕادەیەك گەورەن دوای هاڕین. بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە یا کەمکردنەوەی، دەتوانرێت بەکارپێکردنی تایبەتی کاکاو ڕزگار کرێت لەو ڕیشاڵانەی کە ناتوێنەوە، یا زیاتر جەخت بکرێت لە پرۆسەی هاڕیندا بۆ ئەوەی ووردیلەکانی پچوکترکرێن. جگە لەکارکردن بۆ زیادکردنی لینجێتی بەرهەمەکە بۆ کەمکردنەوەی جیاوازی نێوان چڕی ووردیلەکانی کاکاو و ئەو ناوەندەی کاکاوەکەی تێدا بڵاوبۆتەوە کە شیرەکەیە. ئەم حاڵەتەش بەوە چارەسەر دەکرێت یا بە بەکارهێنانی نیشاستە بە ڕێژەی 0.7-1٪ یا مادە ڕەقە بێ چەورییەکانی شیر بەڕێژەی 5٪ یا مادە جێگیرکەرەکان بەڕێژەی 0.25٪ کە یەکێك لەم سیانە دەبێت بەکاربهێنرێت لە دروستکردنی شیری چیکۆلاتەدا.

شایانی باسە تا ئێستا هەندێك لە کارگەکانی دروستکردنی ئەم بەرهەمە تەنها شیرو کاکاو شەکرو بەکار دەهێنن لە دروستکردنیدا، کە ئەنجامەکەی نیشتنی کاکاوە لەبنی شووشەکاندا.

بۆیە دەبێت کڕیار پێش خواردنەوەی شووشەکە باش ڕاوەشێنێت بۆ ئەوەی کاکاوەکە بە یەکسانی دابەش بێت بەناو شووشەکەدا.

2-دروستبوونی توێژێك لە قەیماغ لەسەر بەرهەمەکە کە تاڕادەیەك ڕێژەیەکی بەرز لە کاکاوی تێدایە کە دەبێتە هۆی تۆخبوونی ڕەنگی بەرهەمەکە لە سەرەوەی شووشەکان، لە کاتێکدا ڕەنگی زۆرینەی شیری چیکۆلاتە ڕەنگێکی قاوەیی کاڵی هەیە. ئەم دیاردەیە چارەسەر دەکرێت بە هاوجۆرکردن (Hmogenization)ی شیرەکە. پرۆسەی هاوجۆرکردن شکاندن و ووردکردنی خڕۆکە ڕۆنەکانە بۆ خڕۆکەی پچوکتر، کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی خێرایی سەرکەوتنی خڕۆکە ڕۆنەکان بۆ سەرەوە نزیك قورگی شووشەکان.

هەروەها بە گەرمکردنی بەرهەمەکە بۆ پلەی گەرمای 73-75°م بۆ ماوەی 5-30 خولەك، ئەم دیاردەیە کەمدەکاتەوە.

3-لەبەرئەوەی زۆربەی تام و بۆی بەرهەمەکە دەگەڕێتەوە بۆ کاکاوەکە ئینجا شیرو شەکرەکە، بۆیە پێویستە بایەخێکی زۆر بدرێت بە جۆری ئەو کاکاوەی بە کاردێنرێت لە دروستکردنی بەرهەمەکەدا بە هەردوو شێوەکەیەوە کاکاوی ووشك chocolate powder و گیراوەی خەستی کاکاو chocolate Liquor، چونکە تاڕادەیەکی زۆر جۆری بەرهەمەکە و بۆن و بەرامەی پەیوەندە بە جۆری ئەو کاکاوەی بەکاردەهێنرێت بەکارهێنانی کاکاوی مەرتەبە نزم لە خەسڵەتەکانیدا کاردەکاتە سەر بەرهەمەکە و تام و بۆیەکی حەزلێنەکراوی دەداتێ و کڕیارانیش لێی دوور دەکەونەوە. ئەمەو جگە لەوەی کە دەبێت شیرەکەش جۆرێکی باش و تازەو ترشیی کەم بێت و خەسڵەتەکانی لە سنووری ڕێنماییاساییەکاندا بێت.

تام و چێژی بەرهەمەکەش پەیوەندە بەجۆرو مەرتەبەی ئەو مادانەی بەرهەمەکەی لێ دروستکراوە.

4-تاڵێتی: چوکلێت یا کاکاوی سادە تام و بۆی دەمارێکی تاڵیی تێدایە. ئەو تاڵییە نامێنێت بە تێکەڵ کردنی کاکاوەکە لەگەڵ شەکردا. ئەم تامی تاڵییەکاتێك دەردەکەوێت لەبەرهەمەکەدا کە ڕێژەی کاکاو زیاتر بێت لەپێویست، یا ڕێژەی شەکر کەمتربێت لە پێویست.

5-خەستی ولینجی زۆر: بۆ ئەوەی ووردیلەکانی کاکاو لە بنی شووشەکاندا نەنیشن، پێویستە یەکێك لەمادە جێگیرکەرەکانی تێکرێت وەك جیلاتین یا ئەلجیناتی سۆدیۆم، ئەگەر بە ڕێژەیەکی زیاد لە پێویست ئەلجیناتی سۆدیۆم بکرێتە بەرهەمەکەوە، ئەمە دەبێتە هۆی خەستی و لینجییەکی زۆری بنیاتی بەرهەمەکە، کە ئەم خەسڵەتە خەسڵەتێکی باش نییە.

ڕێژەی شەکر کە دەکرێتە شیری چیکۆلاتەوە 5-7٪ ئەمیش بەندە بە:

أ-ئارەزووی کڕیاران.

ب–تا ڕێژەی کاکاو زۆربێت ڕێژەی شەکریش زۆر دەبێت، چونکە کاکاو خوێ بە تەنها تامی مەیلەو تاڵە.

ج–هەندێك جار بە دەگمەن هەنگوین یا گیراوەی گەنمەشامی لە جیاتی شەکر دەکرێتە شیری چیکۆلاتەوە.

د–ئەگەر یەکێك لەمادە شیرینکەرەکان بە شێوەی گیراوە کرایە بەرهەمەکەوە، ئەوسا دەبێت ئاگاداری ئەوە بکەین کە ڕێژەی شەکر لە گیراوەکەدا چەندە، چونکە گیراوەکە خۆی ڕێژەیەك لە ئاوی تێدایە.

نرخی خۆراکیی شیری چیکۆلاتە

شیری چیکۆلاتە لە نرخی خۆراکییدا نزیکە یا وەك نرخی خۆراکیی ئەو شیرەیە کە لێی دروستکراوە، بە هۆی شەکرو کاکاو کە دەکرێتە شیری چیکۆلاتەوە. تاقیکردنەوە زانستیەکان دەریان خستووە کە نەشونماو زیادبوونی کێڵگە خاوێنەکانی بەکتریاکان لەناو شیرێ کە کاکاوی تێدابێت هێواش ترە وەك لە شیری سادە. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە لە کاکاودا مادەیەك هەیە زیادبوونی بەکتریاکان دەوەستێنێت یان کەمی دەکاتەوە.

واتە شیری چیکۆلاتە توانای مانەوەی بێ خراپبوون زیاترە لە شیری سادە. ئارەزوی کڕیاران زیاترە بۆ خواردنەوەی شیری چیکۆلاتە وەك لە شیری سادە لەبەر شیرینیو تامی کاکاوەکە، بەتایبەتی لەلایەن منداڵانەوە.

هەندێك لە توێژەرەوەکان باسی هەندێك لەکارکردنە خراپەکانی شیری چیکۆلاتەو خواردنەوەی چیکۆلاتەی شیرەمەنییان کردووە لەسەر ئەوانەی دەیخۆنەوە، بەهۆی ئەوەی کە ئەم خۆراکانە ترشی ئۆگزالیکی تێدایە کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کەڵك وەرگرتنی لەش لە کالسیۆم.

سەرچاوەکان:

1-Roadhouse,C.L. and Henderson, J.L (1950)
The Market milk Imdustry
Mccraw hill book company, New york
2-Dairy Manufacturing processes (1968)
Everett L. fouts and
TheoDore R. freeman
New york. john wiley and sons . INC.
3–الدکتور ثابت عبدالرحمن السفر والدکتور محمود عبدالعمر والدکتور رعد صالح الحمدانی (1982)
الحلیب السائل مطبعة الرسالة، الکویت
4–خالد محمد الخال والدکتور هیلان حمادي التکریتي (1984)، مبادئ تصنیع الألبان، مطبعة جامعة الموصل

دروستکردنی پێداویستیەکانی ئۆتۆمبیل لە ڕووەك

کۆمەڵێك لە توێژەروان لە کارگەی ناوەندی زانستەکان سەر بە وەزارەتی کشتوکاڵ و شوێنی ڕاوکردنی ماسی و خۆراکی بەریتانی ئاشکرایان کرد کە ژمارەیەك ڕووەکیان دۆزیوەتەوە کە تا ئێستا بەکار نەهاتوون و لەوانەیە جێگەی هەندێك لە مادە کانزاییەکان و مادە تەقلیدییەکان بگرنەوە کە تاکو ئێستا ئەلتەرناتیڤیان نەبووە. توێژەرەوەکان توانییان پیشاڵی ڕووەکی (لینیوم ئۆزیتایتمام) کە ڕوەکێکی کەتانییەو لە ئینگلتەرا دەچێنرێت بۆ ناوپۆشی دەرگای ئۆتۆمبیل و پیشەسازییەکانی بینادروستکردندا بەکاربهێنن هەروەها زاناکان سەرکەوتنیان لە بەکارهێنانی گژوگیا وەك بەنزین بۆ دروستکردنی وزەیی کارەبایی و بەرهەمهێنانی بەنزین بۆ ئۆتۆمبیلە بارهەڵگرەکان، بە دەست هێنا، هەروەها ڕووەکی (القراص الشائك) یان بەکارهێنا وەك سەرچاوەیەك بۆ دروستکردنی کاغەزو مادەی خام لە بەرهەمهێنانی قوماشدا.

دژە تەنێك بۆ چارەسەرکردنی گیرانی خوێنبەرەکان

ژمارەیەك لە توێژەرەوە بەریتانییەکان سەرکەوتنیان لە گەیشتن بە چارەسەرێکی نوی بۆ گیرانی خوێنبەرەکانی دڵ بەدەست هێنا. ئەم چارەسەرە پشت بە جۆرە قاڵبێك دەبەستێت بۆ پاڵپێوەنانی دەرمانەکان کە بریتییە لە دژە تەنێکی زیندوو بە شێوەیەکی سروشتی بەرهەم دێت و پێی دەڵێن (ڕامباسیمین) یان (سیرولیموس) ئەمەش لە پێناوی فراوانکردنی خوێنبەرە گیراوەکانی خوێن لە دڵدا، ئەو قاڵبەش بریتییە لە بۆرییەکی زۆر بچوك لە مادەی پۆڵا دروستکراوەو ژەنگ ناکات و دەرمانەکەی لەناودا هەڵدەگیرێت، بە هێواشی بۆ ناو خوێنبەرەکە هەڵدەدرێت و بەبێ گەشەی زۆری شانەکە کارەکە تەواو دەبێت و بەمەش ڕێگە دەگرێت لە گیرانی خوێنبەرەکان کە ئەمەش ئاسایی ئەو گرفتەیە کە هاوکاتە لەگەڵ چارەسەرکردنی تەسکی خوێنبەرەکان، ئەم چارەسەرە نوێیە لەسەر نزیکەی 238 نەخۆش تاقیکراوەتەوەو لە دوای شەش مانگ چارەسەرکردن ئەنجامەکان دەرکەوتن کە هیچ جۆرە گیرانێکی خوێنبەر لەلای ئەو نەخۆشانە ڕووینەداوە کە ئەم چارەسەرە نوێیەیان لەسەر جێبەجێکراون بە بەراورد کردن لەگەڵ 26٪ کەسی دیکە کە ئەم چارەسەرەیان وەرنەگرتووە.

ڕۆژگار

10 پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

پەرچڤەو ئامادەکردنی: **د. صمد**

پ1 باری دەرونی چ پەیوەندییەکی بەسەر تەواوکردنی کاری سێکسیەوە بەباشی هەیە؟

—لە ڕاستیدا هۆی ئەم پرسیارە دەگەڕێتەوە بۆ هەست کردن یا تووشبوونی پەککەوتنی سێکسی، کە لە ڕاستیداو بەزۆری دەگەڕێتەوە بۆ هۆکارە فرە جۆرەکانی دەرون، لەبەرئەوە، ئەوەی تووشی بوە، هەست بە ئازاری ناوەوەی دەرونی دەکات، لەوانەیە تووشی گۆشەگیری بکات. چونکە وا هەست دەکات ناتوانێت ئارەزوە سێکسیەکانی هاوسەرەکەی تێر بکات، زۆربەی جار ئەمانە دەکەونە هەڵەوە بەوەی لە کاتی نزیک نزیکدا هەوڵ دەدەن کاری سێکسی دوبارەبکەنەوە، بەو هیوایەی بتوانێت کارەکە لە یەکێکیاندا ئەنجام بدات، بەڵام ئەگەر لە یەکێکیاندا سەرنەکەوت، کە لە ڕاستیشدا سەرناکەوێت، ئەوا کێشە دەرونیەکەی ئاڵۆزتر دەبێت، و هەست بە شەرم دەکات، وای لێ دێت لە کاری سێکسی سڵ دەکاتەوەو لێی دەترسێت.

لە ڕاستیشدا کاری سێکسی بەندە بە دوو هۆکارەوە:

نەخۆشی و باری دەرونی... چونکە هەندێك نەخۆشی وەك شەکرە و گەورەبوونی پرۆستات کار لە باری سێکسی دەکەن هەروەها سستی و لاوازی گشتی هێزی جەستە، یا کەم بوونی هۆرمۆنەکان لە لەشدا... هەر چۆنێك بێت چارەسەری باش هێزی سێکسی دەگەڕێنێتەوە باری پێشوی لە هێزو توانای سروشتی، بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە هیچ نەخۆشییەکی نەبوو، ئەوا گومانی تێدانیە پەککەوتن یا لاوازی سێکسیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ باری دەرونی، ئەگەر کێشە یا دڵەڕاوکێ یا خەفەتێکی تایبەتی هەبوو، ئەوا هەریەك لەوانە کاریگەری سلبی دەکەنە سەر کاری سێکسی...

... سەرەڕای هەموو ئەوانە پێویستە یەکتری ویستن و ڕێکەوتنی تەواو لە نێوان ژن و پیاودا هەبێت.

پ2: ئایا پیاو دەتوانێت کۆنترۆڵی ماوەی هاویشتن بکات؟

و: ماوەی هاویشتنی سروشتی لە نێوان یەك تا 10 خولەك دایە. دەتوانرێت هەندێك دەرمانی هێورکردنەوەی دەمار لەگەڵ دەرمانی بەهێزکردنی لەش وەربگیرێت..

ئەمانە دەتوانن هێورت بکەنەوە و باوەڕت بە خۆت زیاد بکەن و دڵەڕاوکێ نەهێڵن، دەتوانیت لە کاتی میزکردندا، نیوەی میزەکە بکەیت و نیوەی بۆ ماوەیەك بهێڵیتەوە، ئەمە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی ماسولکەکانی چوك و میزەڕۆ ئەمەش یارمەتی ئەو بارە دەدات و ناهێڵێت.

پ3:ئایا سێکسکردن لە چارەکە سەعاتێکدا بۆ سێ جار لە سەرێك زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت؟

و: ئەمە قسەیەکی بێ ماناو پوچە و ڕاست نیە، چونکە ماقوڵ نیە کەسێك بتوانێت لە چارەکە سەعاتێکدا سێ جار سێکس بکات، چونکە پاش هاویشتن، حاڵەتێکی سستی تەواو ڕوو دەدات، بۆ ماوەیەك، کە لەوانەیە درێژەش بکێشێت، ئەوسا ئەندامی نێر دەست دەکاتەوە بە ڕەپبوون، بێ گومان ئەمەش لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، هەروەها لە تەمەنێکەوە بۆ یەکێکی دی، لەبەرئەوە پرسیارکردن بەم جۆرە دەرخستنی هێزێکی سەروو سروشتییە بە خەیاڵ، .. و شتی وا نیە و ڕەنگە ئەمەش بمان باتە سەر ئەو پرسیارەی ئایا ژمارەی سروشتی سێکس کردن چەندە؟ لێرەدا دەڵێین، دیاریکردن کارێکی باش نیە، و دانانی پرۆگرام لەم بارەیەوە بۆ هاوسەران کارێکی خراپ، چونکە ژمارەی جووتبوون پەیوەندی بە دروستی گشتی و ئارەزوی ژن و مێرد و باری دەرونی و دەوروبەرەوە هەیە.. هەروەها پەیوەندیشی بەو کات و بارودۆخەوە هەیە کە تیایدا

دەژین.. بۆ نمونە وچانی مانگی هەنگوینی وچانی دوای منداڵ بوونی یەکەم یا دووەم نیە.. ئا بەم شێوەیە، هەروەها ئەوکاتەی کەشی ژن و مێردایەتیە کە بێ گرێ و گۆڵە زۆر باشترە لەو کەشەی کە کێشەو بەربەرەکانی تێدایە.

پ4: ئەو هۆکارانە چین کە دەبنە هۆی دەرکەوتنی خوێن لە تۆواودا؟

و-ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی بوونی خوێن لە تۆواودا زۆرن گرنگترینیان بوونی برین یا وەرەم یا سوتاندنەوەی ناو میزە جۆگە.. یا هەوکردنی پرۆستات و تواوە چیکڵدانە و توشبوون بە بەلهارزیا و توشبوون بە سیلی پرۆستات و تۆواوە چیکڵدانە.

سەرەڕای ئەمانە: هەندێك لە نەخۆشیەکانی خوێن دەبنە هۆی خوێ بەربوون، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەڵئاوسانی پرۆستات لە تەمەنی گەورەدا. لەگەڵ ئەوەشدا لە وانەیە هیچ هۆیەکی دیار نەبێت هەر بەکتوپڕی لە خۆیەوە ڕووبدات لە هەموو ئەم حاڵەتانەدا پێویستە بارەکە نەبێتە هۆی دڵە ڕاوکێ لە دەرونی کەسەکەدا کە کار لە پەیوەندی بە ژنەکەیەوە بکات، بەڵکو پێویستە ڕووبەڕووی هەڵوێستەکە بە ئازایانە ببێتەوە، و سەردانی پزیشك بکات و چارەسەری تەواو وەربگرێت.

پ5:ئایا دەتوانرێت بە هۆکاری سروشتی ژمارەی تۆوەکان (سپێرم) لە پیاودا زیاد بکرێت؟

و-بەڵێ دەتوانرێت ئەمە لە ڕێگای ئەو دەرمانانەوە کە پزیشکی پسپۆڕ دەینوسێت بە ئەنجام بگەیەنرێت، بەلام ئەگەر ئەم دەرمانانە نەیان توانی مرۆڤ کە بگەیەننە ئامانجەکەی، ئەوا گەلێك ڕێگای دی هەیە، لە هەموویان باشتر ئەوەیە کە تۆواوەکە لە مرۆڤەکەوە وەربگرێت و لەپاشدا ئەم برە تۆواوە بکرێتە ناو مناڵدانی ژنەکەیەوە. بەلام بیرکردنەوە لە وەرگرتنی تۆواو لە پیاوێکی نەناسراوەوە (وەك لە حاڵەتەکانی منداڵی ناو شوشەدا دەکرێت) پێویست ناکات بیری لێ بکرێتەوە، مادام تۆواوەکە تۆوی تێدایە. سەرەڕای ئەوەی ئەمە پێچەوانەی ئایین و شەرع و یاساو کۆمەڵە. لە ڕاستیدا کێشەی نەزۆکی و منداڵ نەبوون پێویستی بە لێنورینێکی دوورو درێژ هەیە کە ژن و پیاو هەردوکیان بگرێتەوە.

پ6: ئەو شلە سپیە چییە هەندێك جار لەگەڵ مـیزدا دێتە دەرێ و ئایا ئەمە كار لە باری سێكسی دەكات؟

و: لەوانەیە ئەم شلە سپیە كێم بێت، یا لەوانەیە چەوری بێت، بە پزیشكی پـێی دەڵێـن (ئـەلكیلیوریا)، ئـەم حاڵەتـە پێویستی بەوەیە كە شلە سـپییەكە لـە تاقیگـە لێی بنوارێـت بۆئەوەی بزانرێت چیـیە؟ ئەوكاتـە چارەسـەر ئاسـانە، بـەڵام دەربارەی ئەوەی ئایـا كـار لـە پـەیوەندی سێكسـی دەكـات؟ نەخێر ئەم شلەیە هیچ كارێكی بۆ توانای سێكسی نیە، تەنها ئەوەندەیە كە لەوانەیە حاڵـەتێكی نەخۆشـی بێتو پێویستی بەچارەسەر هەبێت. و لە زۆر حاڵەتیشدا هیچ نیە، لە ئەنجامی پـڕ بوونـی تـۆواوە چیكڵدانـە بـە تـۆواو هـەندێكی بـە هـۆی پاڵەپەستۆی ڕێكـەوە لـە چوكـەوە دێتـە دەرێ، بەزۆری پێـش میزكردن یا لە دوایی‌دا و پێویستە ئەوكەسە گرفت (قەبزی) نەهێڵێت.

لە هەموو بارەكاندا پێویستە ئەوە كار لە دەرونی كەسەكە نـەكاتو نەیكاتـە لێكدانـەوەی نـاخۆش كـە زیـانی بـۆ بـارە دەرونیەكەی خۆی و ژنەكەی هەبێت.

پ7: ئـەو شـلەیە چیـە كـە لـەكاتی هـەڵچونی سێكسی‌دا دێتە دەرێ؟

و—ئـەو شـلەیە (لینجـە مـادە)یـە كـە لەگـەڵ هـەموو هەڵچونێكی سێكسی‌دا دێتە دەرێو لە چاوەڕوانی پەیوەندی سێكسـی‌دا دەبێـت، و یارمـەتی چوونـە ژوورەوەی ئـەندامی پیـاو دەدات بـۆ نـاو زێ. تـا ئـێرە دیـارە كـە سروشـتیە و پێویست بەهیچ دڵە ڕاوكێیەك ناكات. بەڵام ئەگەر كەسەكە بە بەردەوامی تووشی هەڵچونی سێكسی بوو، بێ ئەوەی كارە سێكسیەكە ئەنجام بدات یا تـەواوی بكـات، و ئـەم شـلەیەی بەردەوام هاتە دەرەوە، ئەوا ئەوە كار لە مەڵبەندەكانی دەماری دەكـات و هیلاكیـان دەكـات، لـە پاشـدا كـار لـە ئـارەزووی سێكسی دەكات، لێی كەم دەكاتەوە یان یارمەتی وون بوون و نـەمانی دەدات، بۆیـە پێویسـتە مـرۆڤ بـەردەوام خـۆی لـەو شتانە دوور بخاتەوە كە هەڵچونی سێكسی بۆ دروست دەكەن بۆ ئەوەی توشی ئەم زیانانە نەبێت.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بۆ ئەوە بكەین كە هەندێك ژن بۆ ڕازی كردنـی مێردەكانیـان یـا خۆشەویسـتیان بۆیـان، بەتایبـەتی لـە ساڵەكانی یەكەمی ژنو مێردایەتی‌دا بـەردەوام هـەوڵی ئـەم هەڵچونانـە دەدەن بـێ تـەواوكردنی كـارە سێكسـیەكە نـازانن كـە ئەمـە لەپاشـدا بـە زیـان بۆیـان دەگەڕێتەوە.

پ8: ئایا سكپڕبوون لەگەڵ بوونی پەردەی كچێنـی‌دا ڕوو دەدات؟

و—بەڵێ ئەمە ڕوودەدات، چونكە بونی پەردەكە قەدەغەی ڕۆیشـتنی تـۆو ناكـات، لەبەرئـەوە لەوانەیـە سـكپڕبوون ڕووبدات، سەرەڕای ئەوەی جۆرە پەردەیەك هەیە پێی دەڵێن (هێلكە پەردە) بە تەواوی ڕێگە بە ڕویشتنی تۆوەكان دەدات، لەبەرئـەوە ساكارە پـەیوەندی ڕووكـاری نێـوان كـچ و كـوڕ لەوانەیـە ببێتـە هـۆی سـكپڕبوون، هـەر بۆیـە لـەكاتی دەزگیرانیشدا پێویستە ئەو دوانە لەو جۆرە پەیوەندیانە دور بكەونەوە، دان بە خۆیاندا بگرن چونكە بەیەككگەیشتنیان بە تەواوی ئەوەندەی نەماوە، نـەوەك لەبـەر هەرهۆیـەك بێت ئەو هاوسەرێتی‌یە ڕوونەدات.. ئەوسا چی بكەین؟

ئێمە هەمیشە بانگەشە بۆ پەیوەندی بە كۆمەڵی نیوان كچ و كوڕ دەكەین لە شوێنە گشتیەكاندا، دوور لە پەنا پاسێرو شوێنە چۆڵـەكان، بەشێوەیەك كە كـوڕان و كچـان لـە ڕێگـای چالاكی وەرزشـی، زاسـتی، كۆمەڵایـەتی و گەشـتو گـوزارو ئاهەنگـەكان لـە نـاو كۆمـەڵو خـەڵكدا یـەكتری ببینـن و بـە یەكەوە بن، نەك لە شوێنی دیكەدا.

پ9: چی لای ئێوە دەگەیەنێت ئەگەر كچێك تەمـەنی گەشتبوە 21ساڵیو هێشتا مەمكی نەبوو؟

و—ڕوودانـی ئـەم حاڵەتـە شـتێكی سـەیرنیە، دەتوانرێـت لـەژێر دەسـتی پزیشـكێكی پسـپۆڕدا حـەپی ئیسـترۆجین بـۆ ماوەیـەك وەربگرێـت لـە هـەمانكاتدا شـێلانی مەمكـەكان بـە مەرهـەمێكی گونجـاو كـە دیسـانەوە هۆرمۆنـی ئێسـترۆجینی تێدایـە و پێویسـتە، سـەرەڕای ئەمانـە پێویسـتە كچەكـە لێنۆڕینێكی جەستەیی تەواوی بۆ بكرێت لە لایەن پسپۆڕێكی نەخۆشیەكانی ژنـان و پسـپۆڕی ڕژێنەكانـەوە، لـەو بارانـەدا پێویستە سەیری ئەوە بكرێت ئایا سوڕی مانگانـەی تـەواوە، نیشانەكانی دیكەی باڵق بوونی تێدایە وەك مووی بن هـەنگڵ و مووسـەڵدان، پێگەیشـتوی ئەندامـەكانی زاوزێ، بوونـی هەستی چێژ و ئـارەزوی توخمەكـەی دی، ئامـادە باشـی بـۆ سكپڕبوون و منداڵبـوون ... بـەهۆی ئەوانـەوە دەزانرێـت كـە ئەوە حاڵەتێكی تایبەتیە، و حاڵەتەكە كاتیەو زوو دەڕوات.. و مەمكـەكان قـەبارەی سروشـتی خۆیـان بـەپێی كـات... و سكپڕبوون و منداڵبون ...وەردەگرن.

پ10: ئایا كرداری گونی هەڵواسراو كار لـە توانـای سێكسی دەكات؟

و—لە سەرەتادا، گونەكان لەناو سكدا دروست دەبن، لە پاشـدا دێنـە خـوارەوە، لـە هـەندێك كەسـدا، گونێـك یـان هەردوكیان بە تەواوی نایەنە خـوارەوە، لـەم حاڵەتانـەدا بە نەشـتەرگەری پزیشـك ئـەو گونانـە دەهێنێتـە خـوارەوە، ئـەم كرداری نەشتەرگەرییە بۆ چاكەی مرۆڤەكەیە نەك بۆ خراپەی هیچ كارێكی خراپ ناكاتە سەر كارو توانـای سێكسـی بـەڵكو باشی دەكات، بەڵكو توانای گونەكان بۆ دروستكردنی تۆو، و هۆرمۆنی سێكسی كار لەو توانایە دەكات.

لێرەد پێویستە ئاماژە بەوە بدەین كە تەنها یەك گون بەسە بۆ ئەوەی مرۆڤ كـاری سێكسـی و منداڵبونـی پـێ جێبـەجێ بكـات، چونكـە لـە زۆر جـاردا كـە گونێـك بـەهۆی هـەر كردارێكـەوەبێت تووشی نـەمان یـا پوكاندنـەوە یـان خۆشـی دەبێت گونەكەی دی كاری خۆی بە باشی دەكات.

چۆن لەگەڵ ساوایاندا پەیوەندی دروستبکەین؟

پەرچڤەی: **عەلی ئازەر نیا**

گریان بە یەکەمین شێوازی پەیوەندی منداڵ لەگەڵ ئێوەدا دێتە ژمار.

ئەو ساوایانەی تازە لە دایک دەبن وەك تاکە ڕێگایەك کەڵك لە گریان وەردەگرن بۆ دەربڕینی: برسێتی، تەڕبونی جێ، هیلاکی، ناڕەحەتی و نەخۆشی.

شارەزاییەکانی پەیوەندی ساوایان، لەوانە: گڕوگاڵ، پێکەنین و قیژاندن، هاوکات لەگەڵ گەشەکردنیاندا فراوانتر دەبێت و لەگەڵ تەواوکردنی یەکەم ساڵی ژیانیان پانتایی وێژەیی یان دەگاتە دووسێ ووشە.

ساوایان لەبەرقەرارکردنی پەیوەندی ناگوتەیشدا لێهاتوی تایبەتیان هەیە. پەلەقاژێ دەکەن، پی دەکەنن، مۆن دەبن و لەبەرامبەر ئەوشتانەی کە لە دەورو بەریاندا ڕودەدات پەرچەکردار دەنوێنن و سەر دەلەقێنن، بەڵام پەیوەندی دیاردەیەکی دوو لایەنەیەو دایكو باوکیش لە ڕێگەی بەکارهێنانی ووشە، گرتنو دەست لێدان، گۆڕینی حاڵەتی ڕوخسار و یاری کردنەوە وەڵامی ساواکانیان دەدەنەوە.

بەرقەرارکردنی پەیوەندیەکی ڕاست و دروست، نیازپاکی متمانەیەك دروست دەکات کە لە نێوان هەموو دایكو باوك و ساوایەك دا پێویستە.

بە مەبەستی بەرقەرارکردنی پەیوەندییەکی سەرکەوتوو و ڕێ خۆشکردن بۆ پێشکەوتنی زمانی ساواکەتان ئەم خاڵانەی خوارەوە ڕەچاوبکەن:

-لە چالاکی ڕۆژانەی وەك خۆراك پێدان، حەمام، جلو بەرگ لەبەرکردن، پەڕۆگۆڕین، خەواندن و یاریکردن وەك چالاکی گەلێکی بەرقەرارکردنی پەیوەندی کەڵك وەربگرن.

-سەیری چاوی منداڵەکەتان بکەنو بیدوێنن و هەرچییەك کە ئەنجامی دەدەن یاخود لە دەورو بەرتاندا ڕوودەدات بۆ ئەویشی بگێڕنەوە.

-گۆرانی بۆ بڵێن و گەمەی لەگەڵدا بکەن و شێوەی سەیر سەمەرەی بۆ بنوێنن.

-شت گەلێك لە ساواکەتان بپرسن و چاوەڕێی پەرچەکردار یاخود گڕوگاڵ و

سەرجەم قسەکردنی منداڵانەی بن.

–کاتی قسەکردن لەگەڵ ساواکەتاندا ئاوازی دەنگتان بگۆڕن، تۆنی دەنگتان بەرزبکەنەوەو بەهێوریو وردە وردە بیدوێنن یاخود لە ڕێگاگەلێك دیکە کەڵك وەربگرن بۆ ئەوەی منداڵەکەتان تێ بگات کە سەرنجت داوەتیو قسە بۆ ئەو دەکەیت.

–ڕستەی ساکار بەکاربێننو ووشەکان دووبارە بکەنەوە.

سەرنج بدەنە حەزەکانی و بزانن لەوکاتەدا حەزی لە ئەنجامدانی چ کارێکە، خۆتانی پێوە خەریك بکەن.

–لاسایی ئاکار و دەنگەکانی بکەنەوە.

ئەمە دەبێتە هاندەر بۆئەوەی دەنگ گەلێك زیاتر بەرهەم بێنێت و لەگەڵتاندا درێژە بە قسەکانی بدات.

–لەگەڵ کەشەکردن و دەستپێکیدەربڕینی ئەوشتانەی لە ووشەیەك دەچن کە هەوڵی دەربڕینی دەدات، دوبارە بکەنەوە.

–بەردەوام بە هێمنی و لەسەرخۆ وەڵامی داخوازیەکانی بدەنەوە بۆ ئەوەی سەرنجی ڕابکێشن. ئەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ساواکەتان تێ بگات کە ئێوە سەرنجی دەدەنێو گرنگیو بایەخێکی تایبەتی هەیە، بەلاتانەوە.

–لەبەرامبەر ئەو هێمایانەی پیشاندەری ئەوەن کە لە بەستنی پەیوەندی هیلاك و بێزار بووە، هەڵوێست وەرگرن و ڕێز لە هێمنی و ئاسودەیی ساواکەتان بگرن.

–شیعری ساکارو کتێبی وێنەداری بۆ بخوێننەوەو وێنەی ناو کتێبەکەی پیشان بدەن لەوەش دڵنیابن کە ئەم تەمەنە کاتێکی زۆر گونجاوە بۆ دەستپێکی ئەم کارە.

سەرچاوە:

گۆڤاری (اطلاعات هفتگی) ژمارە (8)ی ساڵی 2001

سەرکەوتنی گیای داتورەی ژەهراوی لە بەرەنگاری کردنی شێرپەنجەی مێشکدا:

لەندەن: زانا یابانییەکان ووتیان، گەردێك لە گیایەکی ژەهراویدا هەیە کە لە کێڵگەو دارستانەکاندا لە زۆربەی ناوچەکانی ووڵاتە یەکگرتووەکاندا گەشە دەکات، دەرگایەك لە بەردەمی شێوازێکی نوێدا دەکاتەوە بۆ چارەسەرکردنی جۆرێکی کوژەر لە شێرپەنجەی مێشك، تاقیکردنەوەکانی کارگە سەرەتاییەکان لە پەیمانگای توکیو بۆ زانستی پیربوون، دەریان خست کە گەردێك لە گیای داتورە یان (گیای جیمسون) دا هەیە کاریگەریەکی نائاسایی لەسەر خانەکانی وەرەمی شێرپەنجەی مێشك دا هەیە ئەو گەردەی کە بە بەناوی (DSA) ناسراوە خانە شێرپەنجەییەکان ناکوژێت بەڵکو توانای بڵاوبونەوەو ڕودانی نەخۆشییە ناهێڵێت تا سوکو ساساکی کە توێژینەوەکەی لە گۆڤاری شێرپەنجەی بەریتانیدا بڵاوکردەوە، ووتی گەردی (DSA) لە خانەکانی شێرپەنجەی مێشك دا کاردەکات، لە باتی کوشتنی کرداری ئەو خانە شێرپەنجەییانە.

گەردی (DSA) خانەکانی شێرپەنجە ناچار دەکات کە پێ بگەن یان بگۆڕێن بۆ خانە تایبەتمەندەکان، و لە هەردوو بارەکەدا خانەکان کاریگەرییە شێرپەنجەییەکانیان وون دەکەن، تاکو ئێستا ئەم گەردە لەسەر خانە شێرپەنجەییەکان لە کارگەدا تاقی کراوەتەوە، هەر چارەسەرێك پشت بەم دۆزینەوە ببەستێت هێشتا ساڵانێکی زۆری لەبەردەم دا دەبێت، بەڵام ساساکی ووتی، لەوانەیە پێشکەوتنێك لە چارەسەرکردنی جۆرێکی بکوژ لە شێرپەنجەی مێشك دا رووبدات، هەروەها ووتی هەر دەرمانێك پشت بەم شێوازە ببەستێت لەوانەیە یارمەتی ئەو نەخۆشانە بدات کە بە دەست وەرەمێکەوە دەناڵێننو بڕینی ئەو وەرەمانە کارێکی گرانە.

هەروەها ساساکی درێژەی پێداو ووتی، هەتا لە کاتی بڕینی گەردی (DSA) لە خانە شێرپەنجەییەکانیش دا، توانای بڵاوبونەوەی نامێنێت، هەندێك وەرەمی پیسی مێشك هەلی چاك بونەوەی کەمەو لە چارەسەرە کەشیدا نەشتەرگەری و چارەسەری تیشك دەریو کیمیاویی بەکاردەهێنرێت بەڵام قەبارەو شوێنی وەرەمەکە لە هۆکارە گرنگەکانە.

جون دبل شارەزای شێرپەنجە لە زانکۆی برادفور لە ئینگلتەرا توێژینەوە یابانی یەکەی بەوە پێناسە کرد، کە دۆزینەوەیەکی گرنگە بەڵام ووتی هێشتا لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدایە.

دیل لە لێدوانێکدا ووتی، پێویستە تاقیکردنەوەی زیاتر ئەنجام بدرێت پێش ئەوەی بەڵگەی تەواومان دەست بکەوێت، چارەسەرە چاوەڕوانکراوەکەی پشت بە گەردی (DSA)ی شێرپەنجەی مێشك دەبەستێت هێشتا دوورە، لەوانەیە گیای داتورەی ژەهراوی گەشە بکاتو درێژییەکەی بگاتە مەترو نیوێك.

یسری ڕەمەزان Internet

لەیزەر لە چارەسەرکردنی نەخۆشی‌یەکانی پێست دا

دڵنیا عەبدوڵڵا
پسپۆڕی فیزیک

بەکارهێنانی لەیزەر لە نەخۆشی‌یەکانی پێست و جوانکاریدا بە پلەیەکی زۆر لەم ساڵانەی دوایدا پەرەی سەند، لەبەر پەرەسەندنی زۆر بەیان و دروست کرنی جۆری دیکە کە کاریگەری زۆریان هەیە.

ماوەی چەند ساڵێك لەمەوبەر لەیزەر بەوە پێناسە دەکرا کە دەزگایەکە لە نەخۆشی‌یەك دەکۆڵێتەوە تا بتوانرێت بۆی بەکاربهێنرێت، بەڵام لەکاتی ئێستادا ئامێرێکە کە بە هیچ شێوەیەك پزیشکی نەخۆشی‌یەکانی پێست و ئەوانەی دیکەی وەك پسپۆڕی نوشداری جوانکاری و لقەکانی دیدکەی کە پەیوەندییان بە بەکارهێنانی ئەم جۆرە دەزگایەوە هەیە، ناتوانن وازی لێ بهێنن.

زۆربەی نەخۆشی‌یەکانی پێست کە پێش سەردەمی لەیزەر چارەسەرکردنیان کارێکی گران بوو، ئێستا توانای چارەسەرکردنیان بەهۆی ئەم دەزگایانەوە لە ئارادایە.

زۆربەی جۆرەکانی لەیزەر وەك لەیزەری Co_2 سودێکی زۆری هەیە بۆ پزیشکی پسۆڕی پێست، وك دەڵێن وەك ئەسپێکی ئاو هێنان وایە کە دەتوانێت ئەو کارەی پێ ی ڕادەسپێردرێت بە بێ هیلاك بوون ئەنجامی بدات. لە کاتی ئێستادا جۆری جیاواز لە دەزگاکانی لەیزەر هەن و هەریەکەیان بەکارهێنانە چاکەکەی خۆی هەیە، وەك لەیزەری Co_2 کە بە کارهێنانی زۆری هەیە وەك لابردنی زیبکەکانی پێست و چرچ و لۆچ و چاندنی قژو زۆر بەکارهێنانی دیکەش.

هەروەها جۆری دیکەی دەزگای لە یەزەر هەیە بۆلابردنی پەڵە و لابردنی ئەو موانەی حەز بەبوونیان ناکرێت و لابردنی هەندێك جۆری دەوالی پێست، ئەمەو بێجگە لەو بەکارهێنانە زۆرانەی دیکەی لە لقەکانی دی پزیشکی‌دا بەتایبەتی لەبواری نوشداریدا.

لەگەڵ ئەمانەشدا ئەگەر ڕێگەی دیکە هەبێت بۆچارەسەرکردنی باری نەخۆشی بەڕێگە سەرکەوتوەکان، ئەوا بەڕێگەیەکی باشتر دادەنرێت ئەویش بەهۆی تێچوونی دارایی زۆری چارەسەرککردن بە لەیزەرو ترسی هەندێك کەس لەو گیرو گرفتانەی کە لە وانەیە بەهۆی چارەسەرەکەوە پەیدا بن.

زۆر جار زۆر نەخۆش دێنە ڕێمان لە نۆشداری بە لەیزەر دەترسن بەهۆی ئەوەی کە بیروڕایان وایە لەیزەر دەبێتە هۆی نەخۆشی شێرپەنجە.

لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵ دەدەین ڕازیان بکەین بەوەی لەیزەر تەنیا تیشکێکەو بە کاریگەری و دڵنیایی لە لقە ووردەکانی

پزیشکیدا وەك (چاو) بەکاردەهێنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا چەند کەسێك هەن کە باوەڕ ناکەن.

ئەو بنەمایەی کە پێویستە لەسەری ڕێ بکەوین ئەوەیە (ئەگەر پێویستی بە بەکارهێنانی لەیزەر نەبێت ئەوا بەکاری مەهێنە).

بنەماکانی چارەسەرکردن بە لەیزەر

لەیزەر دەزگایەکە گورزەیەکی چڕی تیشك دروست دەکات پێی دەڵێن لەیزەر واتە گەورەکردنی ڕووناکی بە ناردنی تیشکە هاندراوەکان ووشەی لەیزەر لەم ووشانەوە وەرگیراوە (Light Amplification by Stimulated Emission of Radtiation) تیشکەکان بریتین لە بەشێك لە شەبەنگی تیشك دانەوەی کارۆموگناتیسی، لەباروودۆخێکی دیاری کراودا تیشکەکە سیفەتەکانی شەپۆل دەردەخات، هەموو کارکەرە تیشکی‌یەکان لەوانەش تیشکی لەیزەر دەست دەکەن بە هەڵمژینی تیشکە کارۆموگناتیسی‌یەکان (EMR).

هەموو کاریگەرییەکانی ڕووناکی لەواش لەیزەر لەسەر رووی پێست تیشکە کارۆموگناتیسی‌یەکان هەڵدەمژن کە جۆرێکی تایبەتە لە ووزەیەی سیفەتەکانی شەپۆلە چاکەکانی دەزگاکانی لەیزەر دەریدەخەن.

هێزی تیشکەکە بەهۆی فۆتونەوە هەڵدەگیرێت، کاتێك فۆتۆنەکە هەڵدەمژرێت هەندێك جووڵە پەیدادەکات یان بەشە بارگاوی کراوەکانی ناو خانەکان جیا دەکاتەوە.

ئەو ووزەیەی کە فۆتۆن هەڵی دەگرێت لە بەهێزکردنی بارگەکاندا بەکاردێت، بەهێزکردنی بارگەکان و هەڵمژینیان بنەما بنەڕەتی‌یەکانی چارەسەرکردنی تیشکی‌یە بە دەزگا جیاوازەکانی لەیزەر.

چەند تێبینی‌یەك هەن کە یارمەتی دروستکردنی **بیرۆکەیەکی سادەی ڕێگەی کارکردنی دەزگاکانی لەیزەر دەدەن ئەوانەش:**

درێژی شەپۆل: برتیی‌یە لە دووری نێوان دوو لوتکەی دوو شەپۆلی یەك لەدوایەکدا، شەپۆلە درێژەکان بەیەکەی مەتر دەپێورێن وەك شەپۆلە درێژەکانی ڕادیۆو تەلەفزیۆن.

تیشکی بینراو درێژی شەپۆلەکەی لە نێوان (0.7–0.4) مایکرۆمەترداپە تیشکەکانی سەرو بنەوشەیی– تیشکی (X) وتیشکی گاما جۆرێکن لە لە جۆرەکانی شەبەنگی کارۆموگناتیسی و شەپۆلەکانی لە شەپۆلەکانی تیشکی بینراو کورترە.

توندی ڕووناکی: بە بەرزی شەپۆلی تیشکەکە لە ئاستی سفرەوە دەپێورێت.

لەرەلەر: ژمارەی ئەو شەپۆلە ڕوناکییانەن کە بەخاڵێکی دیاری کراودا لە چرکەیەکدا تێپەڕدەبن.

خێرایی: خێرایی ڕووناکی نەگۆڕەو 3×810م/چرکەیەکدا.

شەپۆلەکانی دەزگاکانی لەیزەر نۆشدارییەکان دەکەونە نێوان شەپۆلە درێژترو کورترەکان لە شەپۆلەکانی شەبەنگی ڕووناکی کە لە شوێنی شەبەنگدا لە نێوان تیشکی ژێر سورو شەبەنگی بینراودایە.

زۆربەی دەزگاکانی لەیزەر لەکاتی ئێستادا لەبورای پزیشکیدا بەکاردێن، جۆری لەیزەرە کە پشت بە مادە چالاکەکەی دەزگاکە دەبەستێت، کە جۆری تیشکی لەیزەرەکە دەوروژێنێت لەوەشەوە جۆری لەیزەر دیاری دەکرێت وەك:

دوانۆکسیدی کاربۆن ئەومادە بەکارهاتوەیە لە دەزگای لەیزەری دوانۆکسیدی کاربۆن دا.

مادەی رۆبی: لە دەزگای روبی لەیزەردا بەکاردێت.

مادەی مس: ئەو مادەیەیە لە دەزگای هەڵمی مس دا بەکاردێت.

زۆرترین جۆرە بەکارهاتوەکانی لەیزەر برتیی‌یە لە دوانۆکسیدی کاربۆن– روبی لەیزەر– ئارگۆن لەیزەر – کریبتون لەیزەر–ئەلیاج و لەیزەری ئەکسهایمەر.

پێکهێنەرەکانی دەزگای لەیزەر

سەرچاوەی ڕوناکی: ووزە بەمادە چالاکەکەی دەزگای لەیزەر دەدات سەرچاوەی ئەو ووزەیەی کە دەینێرێت پەیوەندی بە جۆری لەیزەرەکەوە هەیە.

ئەم سەرچاوانە لەوانەیە کارەبایی بن وەك لە دەزگای ئارگونی لەیزەردا و دەزگای دوانۆکسیدی کاربۆن یان تیشکێکی فلاش بێت لە دەزگای بۆیەیی‌دا.

پێکهاتەکانی بۆشایی دەزگای لەیزەر: دەزگای لەیزەر پێك هاتووە لە بۆرییەك‌و چەند ئاوێنەیەك کە لە هەردوو سەری بۆرییەکەدان‌و تیشکەکانی لەیزەر بە توندی دەدەنەوەو پاشان توندی ئەو تیشکانەی لە سەرچاوەکەوە دەردەچن زیاد دەکەن، ئەو فۆتۆنانەی بەبۆرییەکەدا تێپەڕدەبن بۆ دواوە لەناوەندی لەیزەرەکەدا دەدرێنەوە، لە هەموو کاتێکدا کە تیشکەکە بەرەو پێشەو دواوە بەهۆی ئاوێنەکانەوە دەدرێتەوە بەتایبەتی لە هەردوو سەری بۆریەکەدا ئەوا ژمارەی ئەتۆمەکان زیاد دەکەن بۆ ئەوەی ووزەی یاتر بدەن بۆ فۆتۆنەکان بەمەش رووناکی تیشکی لەیزەر زیاد دەکات. لە کۆتایی ئاوێنەکاندا دەرچەیەکی بچووك هەیە ڕێگە بەڕێژەیەکی کەمی تیشکی لەیزەر دەدات بۆ دەرەوە بڕوات لە ڕێگەی قۆڵێکی تایبەتی‌یەوە کە لە کۆتایی‌یەکەیدا ئامێرێکی دەستی تێدایە و تیشکی لەیزەری لێوە دێتە دەرەوەو دەکەوێتە سەر ئەو ناوچەیەی کە چارەسەرکردنی مەبەستە.

ڕێبەری تیشکی لەیزەر: تیشکی لەیزەر نەبینراوەو لە بەرئەوە رووناکی‌یەکی کەم (هیلیۆم نیون) بە کاردێت کە کاریگەریەکی لاوازی هەیەو مەبەست لێی ئاراستە کردنێکی بۆ شوێنی تیشکی لەیزەرەکە لە کاتی چارەسەرکردندا، شوێنی کەوتنە سەری تیشکی هیلیۆم نیون ئەو شوێنەیە کە تیشکی لەیزەر دەکەوێتە سەری لە کاتی چارەسەرکردندا.

زاراوەکانی لەیزەر

ووزە (Energ y): توانای ئەنجام دانی کارە، لەسەر بنچینەی لێکدانی هێز لە کاتی لێدانی تیشکی لەیزەر لە رووی پێست دەپێورێت یەکەی پێوانەی بریتی‌یە لە جول.

هێز (Power): بریتی‌یە لە ڕێژەی بەڕێ کردنی تواناو لە سەر بنچینەی دابەش کردنی توانا بەسەرکاتی جێبەجێ کردنیدا دەپێورێت، یەکەی پێوانەی بریتی‌یە لەوات، وات =جول/چرکە

چڕی هێز (power density): بریتی‌یە لە ڕیژەی توانا بۆ هەریەکە لە شانە چارەسەرکراوەکە، بە وات 1 سم^2 دەپێورێت.چڕی لە دابەش کردنی هێز بەسەر رووی ناوچەی گوزەرەکەیان قەبارەی خاڵەکە پەیدا دەبێت، پێویستە تێبینی ئەوە بکەین زیاد بوون لە بەرەنجامی هێزەکەدا شانەکە بەخێرایی دەکات بە هەڵم‌و کەم بوونەوەی قەبارەی خاڵەکە، ووزە زیاد دەکات‌و لە بەیەکداچونەکانی شانەکەدا خێراتر دەبێت.

توندی ووزە fluence: لەسەر بنچینەی دابەش کردنی توانا بەسەر رووبەری پانە برگەی گورزە رووناکی‌یەکەدا دەپێورێت بە جول /سم^2 یان توانا × کاتی کەوتنە بەر تیشکەکانی لەیزەر بەسەر رووبەری پانە برگەی پێست دا. ئەگەر ئەوتیشکەی لە لەیزەرەوە دەردەچێت و دەکەوێتە سەر پێست خێراتربێت لەوەی شانەکانی دەوروبەری ئەو ناوچەیەی چارەسەر دەکرێت گەرم بکات، ئەوا کاریگەری ئەم تیشکە لەسەر ئەو شانانە کەم دەبێت‌و بەمەش زیانی بۆشانەکانی دەوروبەری کەم دەبێت.

قەبارەی خاڵەکە: spotsize: تاکو رووبەری ئەو خاڵەی بە لەیزەر چارەسەردەکرێت گەورە بێت ئەوا چارەسەرکردن و بە هەڵم کردنی شانەکان بە لەیزەر باشتر دەبێت.

دەتوانرێت روبەری ئەو خاڵەی چارەسەر دەکرێت بە نزیك کردنەوەیان دورخستنەوەی تیشکی لە یزەرەکە لە رووی پێستەکەوە کۆنترۆڵ بکرێت.

ئەگەر ئەو بۆرییەی تیشکی لەیزەرەکەی لێوە دەردەچێت لە رووی پێستەکەوە دوور بخەینەوە ئەوا تیشکی لەیزەرەکە بەسەر رووبەرێکی گەورەتری سەر روەکەدا دابەش دەبێت، بە پێچەوانەوە ئەگەر تیشکەکە لە رووی پێستەکە نزیك بێتەوە ئەوا ئەو روبەرەی کە تیشکەکەی تیا کۆدەبێتەوە بچوکتر دەبێت.

تا رووبەری خاڵەکە بچوك ببێتەوە کاریگەری لەیزەر بە هێزتر و توندتر دەبێت‌و دەبێتە هۆی هەندێك کاریگەری لەسەر شانەکانی دەوروبەری بەڵام ئەو خاڵانەی روبەرەکانیان گەورەترە کاریگەرییەکی کەمتری لەسەر ناوچەکانی دەوروبەری ئەو خاڵەی چارەسەردەکرێت دەبێت.

کاتی خاوبونەوەی گەرمی: Thermalrellaxation time: بریتی‌یە لە ماوەی ساردبونەوەی شانەکانی دەوروبەری ئەو ناوچەیەی تیشکی لەیزەری لەسەر کۆدەبێتەوەو بەماوەی پێویست دەناسرێت لەبەرئەوەی ئەو شانانەی بە لەیزەر گەرم بون بەڕێژەی 50٪ گەرمی‌یەکەیان لەکاتی بلاوبونەوەیاندا وون دەکەن، هەروەها کاتی پێویستە بۆ ئەوەی شانەکانی دەوروبەری ئەو ناوچەیەی بە لەیزەر گەرم بوە سارد ببێتەوە، ئەم دیاردەیە زۆر گرنگ‌و بنەڕەتی‌یە لە چارەسەرکردن بە

لـەیزەردا و دەتوانرێـت شـانەکانی دەوروبـەری لـەو تێـك چونانەی حەزیان پێ ناکرێت بپارێزێت.

خاسیەتەکانی تیشکی لەیزەر:

تیشـکی لـەیزەر سـێ سـیفەتی سـەرەکی هەیـە کـە لـە سەرچاوە ڕوناکی‌یەکانی دیکە جیای دەکاتەوە:

1-هاوتـەریبی Collimated: واتـە ڕوناکی‌یەکـە بـە تەریبی و بەیەك ئاڕاستە دەڕوات و زۆر بەکەمی لە دوری‌یەکی زۆردا لا دەدات لەبەرئەوە ووزە بە درێژایی گورزەکە بەکەمی وون دەبێت.

گورزەی لەیزەر هەزار جار لە تیشکی ڕۆژ درەوشەدارترو بریقەدارترە.

2-تاك ڕەنگی monochromatic: لەیەك ڕەنگ یان یەك درێژی شەپۆل پێك دێت لەبەرئەوە گورزەی لەیزەر زۆر پاکە بە پێچەوانەی تیشکی سپی ڕوناکی چراکانەوە کە بریتی‌یە لە دەرچوونـی لـە پـڕی فۆتۆنـەکان بـە درێـژی شـەپۆلەکان و ڕەنگە جیاوازەکان کە بە ئاڕاستە جیاوازەکان دەڕۆن بەمەش ڕوناکییەکەی بلاودەبێتەوە.

3-هاوباری Cohrent: واتە هەموو شەپۆلەکانی ڕوناکی پێکەوە لە هەریەك لە بۆشایی و کاتدا بەهاورێکی دەجولێن، بواری ڕوناکی ئاسایی گلۆپ لە تێکەڵەی درێـژی شـەپۆلەکان پێك دێت و لە ئاڕاستە جیاوازەکانەوە لە دەرەوەی بوارەکەدا تیشك دەداتەوە بەمەش بەزاراوەی Incoherent ناو دەبرێت.

ڕێگەکانی کارکردنی تیشکی لەیزەر

ئەمەش بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بە هـەڵمژینی فۆتـۆن لە لەلایەن (chromophore) یان ئەو شانەیەی مەبەستە وەك بۆیەی میلانین، ئاویان هیمۆگلۆبین دەبەستێت.

لەیزەری جیاواز بۆ پێست.

فۆتـۆن توانـاو هێزەکـەی دەخاتـە سـەر نیشـانە چاکەکـە کرۆمۆفـۆر chromophore و پاشـان تواناکـەی دەگۆڕێـت و دەبێت بە گەرمی کە بۆشانەکانی دەوروبەری دابەش دەبێت بەگواستنەوە بێت یان بەتیشـك دان بێـت لـە خانـەکاندا، بـە مەش پرۆتینی خانـەکان هـەروەها DNA-RNA دەست دەکەن بە توانەوە.

خانـەکان و هـەروەها DNA-RNA و دیـواری خانـەکان و ناوەڕۆکـەکانیان لـە پلـەی گـەرمی 40پلـەی سـەدیدا دەسـت دەکـەن توانەوە. بڕی کاریگەریەکە پشت بـە تونـدی توانـای لەیزەرو ڕوبەری ئەو ناوچەیەی کە تیشکی لەیزەری دەکەوێتە سەر دەبەستێت.

پێستی مرۆڤ ولەیزەر:

دەتوانرێت و سروشتی‌یە بەیەکداچونی هەموو جۆرەکانی لەیزەر لەگەڵ شانەزیندوەکاندا بە پـێی ئـەم زاراوانـە ڕوون بکرێتەوە.

ڕووناکی‌دانـەوە: هەمیشـە پلەیـەکی دانـەوەی تیشـکی لەیزەر لە پێستەوە هەیە.

گواستنەوە (تێپـەڕبون): تیشـکی لـەیزەر پێسـت و شـانە قوڵـەکان دەبڕێت و پێیدا تێپەڕدەبێت. ئەم هەڵمژینـە لەلایـەن ئـەو شـانەیەی کـە مەبەسـتە بـە پێـی جـۆرە تایبەتـەکانی لـەیزەرەوە دەبێـت، تیشـکی لـەیزەری هـەڵمژراو چڕبونـەوەو خەست بونەوە لە شانەکەدا دروست دەکات هەروەها بڕین و بەهەڵم بونیش.

بەشێوەیەکی چاك تیشکی لەیزەر دەگاتە شوێنە مەبەستە تایبەتەکـەی خـۆی وەك بۆیـە وهیمۆگلۆبـین و ئـاو. مـەیینی شانەکە: پەیوەندی بەکاریگـەری گەرمی‌یـەوە هەیـە، گۆڕینـی ووزەی لـەیزەر بـۆ گـەرمی دەبێتـە هـۆی مـەیین و گیرانی‌بۆرییەکانی خوێن یان ئوتودان داخورانێکی کەم کە لە پلەی گەرمی سەرو 45 پلەی سەدیەوە ڕوو دەدات.

هەڵماندنی شانەکە: لـە 100 پلـەی سـەدی بـەرزتردا ڕوو دەدات بەتایبەتی بەگواستنەوەی گەرمی بەخێرایی لە تیشکی لەیزەرەوە بۆ شانەکە، ئەمەش دەبێتە هـۆی کوڵانـی شـلەی خانەکان و تێکدانـی تـەواوەتی پرۆتینـی خانەکـەو هـەروەها خانەکەش.

هەڵمی ئەم شانە بە هەڵم بوانە گەردیلەی بچووك نزیکەی یـەك مـایکرۆن دروسـت دەکـەن، لەبەرئـەوە پێویسـتە لـەو شوێنەدا دەمامکێك ی تایبەت بە لەیزەر بەکار بـهێنرێت لـە کاتی قڵیشاندن یان لابردنی دەردەکانی پێست بە تایبـەتی دەردە ڤایرۆسی‌یەکانی وەك زیپکە، هەڵمژینی ئەم هەڵمانە کە توخمـە ڤایرۆسـییەکانی تێدایـە دەبێتـە هـۆی کۆمەڵـە نەخۆشی‌یەکی ترسناك.

دەمـامکی لـەیزەر پێویسـتە سـیفەتە تایبەتی‌یـەکانی تێدابێـت بـۆ گلدانـەوەی ئـەو گەردیلانـەی کـە لـە یـەك مایکرۆن کەمترن.

گەرمیــیە دەرچووەکە ڕاستەوخۆ پشت بە نێوان کردنی گەردو گەردیلە بزوێنەرەکان و ووروژاندن دەبەستێت.

کاتێك کە پلەی گەرمی لە (40–100) پلەی سەدی بەرز دەبێتەوە زۆربەی پرۆتینەکان و DNA-RNA و پەردەکان و ناوەڕۆکی خانەکان دەست دەکەن بە توانەوەو لەپاشدا مەیین.

بەیەکدا چوونی تیشکی لەیزەر لەگەڵ شانە چارەسەرکراوەکەدا دەبێتە هۆی مەیینی گەرمی ئەمەش دەبێتە هۆی داخورانی خانەکان و سستی لولەکان و توانەوەو گیرانی کۆتایی دەمارەکان و گۆڕانی تەنۆلکەکە لە مادەکەدا. مەیینی گەرمی بە سوتاندن و لەناوبردنی شانەکان دادەنرێت.

لەیزەری Co_2 پشت بە هەڵم بوونی ئاوی شانەکە دەبەستێت کە ئاو لەم جۆرە دەزگایانەی لەیزەردا مەبەستە.

هەندێکی لەیزەری دیکە مەبەستی بۆیەی پێستە وەك خانەبۆیەییەکان، لولەکانی خوێن و گەردی خاڵەکان (tatto) زیانی شانەکە بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بەڕێژەی بەیەکداچوونەکانی تیشکەکان لەگەڵ نیشانەکەدا دەبەستێت، کە بریتییە لە ڕادەی هەڵمژینی گەرمییەکەو بڵاوبونەوەکەی، گەرمییەکە لە لایەن کرۆمۆفۆر chromophore وە هەڵدەمژرێت کە یان بۆیەی میلانین، ئاو یان لولەکانی خوێنە کە هەریەکەیان شەپۆلێکی خاوەن درێژی جۆری هەڵبژێراوی دەبێت و کاردەکاتە سەر حۆری تایبەتی ئەم نیشانانە.

مژینەکە کە پشت دەبەستێت بە خەستی مادە نیشانەکەوە کرۆمۆفۆر کە لە ناو شانە فرە چینەکەدا هەیە و تیشکی لەیزەرەکەی لێ دەدات.

میلانین: یەکەم بۆیەیە کە تیشکی لەیزەر دێتە ڕێی کاتێك پێست دەبرێت، میلانین پێست لە تیشکی بەتینی خۆر بە تایبەتی سەرو بنەوشەیی دەپارێزێت ئەویش لە هەڵمژینی درێژی شەپۆلە زیان بەخشەکان.

ئەم سیفەتە فیزیاییەی میلانین وا دەکات کە وەك یاریدەدەرێك یان بەشدارێك بێت لە نۆشداری بە لەیزەردا. بەپشت بەستن بە جۆری ئەو نەخۆشییەی چارەسەر دەکرێت، میلانین بە تایبەتی لە پێست و سەلکی موەکاندا هەیە، ئەمەش بەشێوەیەکی فراوان لە ڕێگەی بواری ڕوناکییەکەدا هەڵدەمژرێت.

هیمۆگلۆبینی خوێن: ئەو بۆیەیە ئاسنی تێدایەو ڕەنگی خوێن سور دەکات، برێکی زۆر لەو تیشکەی دەچێتە شانەکەوە قەتیس دەکات، هیمۆگلۆبینی خوێن سێ گەردیلەی هەڵمژینی هەیە.

شەبەنگی هەڵمژینی شین: بەشەپۆلێك درێژییەکەی (514 نانۆمەتر)، سەوز (540 نانومەتر) وزەرد (577 نانومەتر)ە.

هەڵمژینی نموونەیی لە نێوان (514–590 نانومەتر) دایە هەڵمژینی تیشکی لەیزەر لەلایەن خوێنەوە بنەمای هەڵمژینی هەردوو ئۆکسی هیمۆگلۆبین (هیمۆگلۆبینی ئۆکسێنراو) و هیمۆگلۆبینی گەڕاوە کە چینە بەهێزەکانی تیشکەکانی سەرو بنەوشەیی بۆ شین و زەردو سەوز دەگۆڕێت.

کامێرای-کە پسولی- لەناو لەشدا

زانستەکانی نوژداری سوودێکی زۆر لە پەرەسەندنی تەکنەلۆژی وەردەگرن، ڕەنگدانەوەی ئەو سوودەش ڕاستەوخۆ لە چاککردنی تەندروستی مرۆڤ و هەوڵی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکاندا دەردەکەوێت. تازەترینی ئەو پەرەسەندنانە کامێرایەکی پچووکە بە قەبارەی کەپسولێك کە لە لایەن کچێکەوە قووتدرا بۆ ئەوەی پزیشکەکان وێنەیەکی باشتری ئەندامەکانی ناوەوەی لەشی ببینن. ئەو نەخۆشە (جوان روسل)ی تەمەن (26) ساڵانەو دەڵێت: لەکاتی قووتدانی کەپسولەکە هەستم بەهیچ شتێك نەکرد. بێگومان ئەم ئامێرە نوێیەی وێنەی ڕاست و ڕەوانی ئەوەی لەناو لەشدا ڕوودەدات دەخاتە بەردەم پزیشکەکان، وەك گرفتەکانی گەدە کە (جوان) بۆ ماوەی دوو ساڵ دوچاری هاتبوو. پسپۆڕەکانی لە نەخۆشخانەی (ڕۆیال هاڵمشیر- بەریتانیا) کاردەکەن و تێبینی حاڵەتی (جوان) دەکەن ووتیان کامێرا کەپسولیەکە وێنەی تەواوی کۆئەندامی هەرسی نەخۆشەکەی خستۆتە بەردەمیان.

قەبارەی کامێراکە (26/11ملم) دەبێت بڕی تێچوونی (300) جونەیهی ئیسترلینییە، لە گەشتەکەی بەناو کۆئەندامی هەرسدا کە هەشت کاتژمێری خایاندوە زیاتر لە (50) هەزار وێنەی ڕەنگاو ڕەنگی گرتووە بە هۆی ئەو ئامێرەی وەك پشتێن لەناو قەدی (جوان) پێچابوویان. پاش هاتنە دەرەوەی کامێراکە بەهۆی دەرهاویشتنەوە، پزیشکەکان لە ڕێگەی ئامێری ڤیدیۆوە لە وێنەکان ووردبوونەتەوە.

(جوان) کەخۆی پەرستیارە لە هەمان نەخۆشخانەدا بە (BBC) ڕاگەیاند: کەمێك نیگەران بووم بۆ ئەگەری نەهاتنە دەرەوەی کامێراکە بە شێوەیەکی سروشتی لە لەشمدا، بەڵام پزیشکەکان ڕێنماییان کردم کە بەشێوەیەکی ئاسایی هەڵسوکەوتی خۆم بکەم، منیش هەوڵمدا سروشتی بم.پزیشکەکان لە باری ئاساییدا بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس ئامێری دەرەکی دیکە بەکار دەهێنن، وەکو تیشك، بەڵام ئەم کامێرا بچووکە بواری بۆ پزیشکەکان ڕەخساند کە بتوانن نەخۆشییەکانی ڕیخۆڵە باریکە دەستنیشان بکەن.

(د.مارك ماکالندون) کە سەرپەرشتیاری ئەم پرۆسەیەیە دەڵێت: ئەم کامێرایە سەرکەوتنێکی نوژداریی گرنگەو وێنەیەکی باشترو ڕوونتری ئەو جێگایانەمان پێدەبەخشێت کە بە ئاسانی دەستنشان ناکرێن وەکو ڕیخۆڵە باریکە.

Internet ڕۆشنا

هەوکردنی ئاڵوو و پەیوەندی بە نەخۆشیەکانی دڵەوە

نیان عبدالرحمن
پسپۆڕی کیمیا

دەشێت هەوکردنی ئاڵوو لەگەڵ سادەییەکەیدا بێتە هۆی نەخۆشیە ترسناکەکانی دڵ، کەواتە ئاڵوو چی‌یە؟ کۆمەڵەیەک لە گرێی لمفاوین لەناو قوڕگدان و یەکەم هێڵی بەرگری بەرامبەر میکرۆب‌و فاکتەرە نەخۆشیەکانی کە لە دەمەوە دەچنە لەشەوە پێك دێنن.

ئەو میکرۆبانەی کە هۆی هەوکردنی ئاڵوون زۆرن بەڵام گرنگترینیان ئەوانەن دەبنە هۆی نەخۆشیەکانی دڵ‌و بەمیکرۆبە زنجیرەیەکان یا تەسبیحیەکانەوە بەتایبەتی کۆمەڵەی بیتا (أ) گرنگی لەوەدایە کە شێوەی پێك هاتنی بەزۆری لە شێوەی پێکهاتنی زمانەکانی دڵ دەچێت. و دەبێتە هۆی تێك دانی زمانەکانی دڵ بەکردارێك کە ناوی بەرگری خۆیی‌یە، هۆکانی پارێزگاری‌و بەرگری لەشدا کاردەکەن بۆ دروست کردنی مادە کوشندەکان بەتایبەتی بۆ میکرۆبە زنجیرەیەکان کە ناوی دژە میکرۆبی زنجیرە یان هەیە.. لەبەرئەوەی زمانەکانی دڵ لە شێوەی پێکهاتنی میکرۆبە زنجیرەیەکان ئەم دژە میکرۆبە زنجیرەیانە تێکیان دەدەن لە گەڵیشیدا

زمانەکانی دڵ بە پلەی جیاواز .. هەمیشە 10–21 ڕۆژ لەدوای هەوکردنی ئاڵوو تووشی دەبن ئەمیش ماوەیەکی پێویستە کە لەش دژە میکرۆبی زنجیرەی دروست بکات، ڕێژەی توندی هەوکردنی ئاڵوو پەیوەندی نییە بەڕێژەی توندی تووشی بوونی دڵ لەوانەیە هۆکردنی ئاڵووی زۆر توند کار نەکاتە سەر دڵ لەکاتێکدا دەشێت زمانەکان تێك بچن بە توندی بە هەوکردنێکی ساکاری ئاڵوو کە کەسوکاری ئەو نەخۆشە گوێ پێی نەدەن ئەمە بەپلەی یەکەم بەجۆری میکرۆب‌و توندی ئامادەیی بەرگری بەرامبەری‌یەوە بەستراوە.

نەخۆشیە کاریگەرەکە تووشی جومگەکان دەبێت هەوکردن‌و ئاوسانی توندی جومگەکان (ئەژنۆ، ئانیشك، شان‌و سمت) دەناڵێنن بەزۆری هەوکردن لەجومگەیەکەوە بەرەو جومگەیەکی کە دەڕوات لەوانەیە تووشی پێست بێت کە بەناوی تای سوور (لەسورێژە دەچێت) یان تووشی دەماخ بێت بەشێوەی نەخۆشی بەناوی نەخۆشی سەما (تووش بوونی کەمە)، تووش بوو ئازاری سنگ تەنگە نەفەسی یان دڵەکوتێ‌و بەرزبوونی پلەی گەرمی دەناڵێنن، زۆرجار بەتەواوی تووشی

بوونی جومگەکان چاك دەبێتەوە بەڵام کە تووش بوونی دڵ پاشماوەیەك بەپلەی جیاواز بەجێ دەهێڵێت کە دەگاتە تێك دانی زمانەکان بەتەواو.

ئێستا هەوکردن بەتای (الرثوية) لە ناودەبرێت کە بە زۆری لەناوچە ساردو شێدارو فەقیرو قەرەباڵغەکاندا هەیە.. بەزۆری تووش بوو بە جومگەدا دەردەکەوێت، بەڵام تووش بوون دڵ بەشێوەی شاراوە دەبێت دەرناکەوێت بۆ چەند ساڵێکی دوایی کە چەند ساڵێك (10–15ساڵ) نیشانەکانی دەردەکەوێت لەکاتی هیلاك بوون یان ڕاکێشان کە تووش بوو ناچار دەبێت چەند سەرنجێك لەکاتی نووستندا بەکاربهێنێت یان کتوپڕ خەبەر دەبێتە بەهۆی تەنگە نەفەسیەوە یان دڵەکوتێ یان کۆکەی ووشك بەتایبەتی بەشەو حاڵەتی کۆکەی شەو زۆر دەبێت بە ڕاکێشان هۆکەی نائاشکرایە (پێویستە لەو کاتانەدا بۆ توشبونی زمانەی دڵ بەتایبەتی تەسك بوونەوەی دڵە زمانە بگەڕێن) ڕێکەوت سەردانی پزیشك دەکات بۆ هۆیەکی کە یان لەوانەیە هەتا کاتی سك پڕی دەرکەوێت کە بەرگری ماسولکەی دڵ کەم بکات بەهۆی زیادی خوێن هاتووچۆکردن لەکاتی سك پڕیدا. هەمیشە ئامۆژگاری ئەوە دەکرێت کە سەردانی پزیشك بکرێت بەگوێ لە لێدانی دڵ بە ترپەی بەشێوەو توندی جیاواز نیشانەی تووش بوونی زمانەکانی دڵە یان بۆ دڵنیای لە تووش بوون یان تووش نەبوون پێویستە لێکۆڵینەوەی تاقیگای (کە یاریدەی تەواو دەست نیشانی) دەکات یان هێلکاری دڵ بەکارەبا یان لەوانەیە پێویست بە شەپۆلی سەرەو دەنگ (ئیکۆ) بکات.

چارەسەر بە پشووی تەواوی لە جێگادا دەکرێت بۆ ماوەیەك کە پزیشك دەست نیشانی دەکات بە پێی جۆرو توندی تووش بوونی جومگە یان دڵ، ئەسپرین بەبڕی زۆر 3 گرام ڕۆژانە بۆ منداڵ و 6–8 گرام ڕۆژانە بۆ گەورە (12–16 حەپی ئەسکالتین) بڕی زۆر بۆ چاك بوونە پێویستە هیچ ترسێکی لەسەر تەندروستی نییە تەنها ئەوانە نەبێت کە رووشاندنی کۆئەندامی هەرس یان هەڵچوون لە خەست بوونەوەی خوێنیاندا هەیە.. هەروەها تووش بوونی دڵ بە شێوەی ناوەندی توند پێویستە کورتیزۆن بە بڕی زۆر (60–80 ملغم) وەربگرن ئەم دەرمانە ناوی لەناو خەڵکدا باش نیە هەرچەندە ئەوەندە کاری لاوەکی و خراپی نییە لەڕاستیدا ئەو کارە لاوکیە خراپانە کە لەوانە رووبدات (مەرج نییە هەر رووش بدات) بەهۆی شێوای بەکارهێنانی و بێسەرپەرشتی پزیشك دەبێت.

بۆیە پێویستە میکرۆبەکانی ئاڵوو بە ئەنتی بایوتیك (باشترینیان بەنسلین) لەناو ببرێت بۆ ماوەی 10 ڕۆژ... تووش بوونی دڵ بە ڕێژەی 3–5٪ لە هێرشی یەکەمیدا لە تای (الرثويه) ئەم ڕێژەیە بە شێوەیەك زۆر دەبێت کە دەگاتە 30–50٪ مانای 10 جار زیاد دەکات. لەبەر ئەوە پێویست دەکات بەرگری هەوکردنی ئاڵوو دووبارە بکرێتەوە بەوەی پەنسیلین بۆ ماوەی درێژ بەبڕی 600.000–1.200.000 یەکە لە 21–31 ڕۆژانە بۆ ماوەی پێنج ساڵ کەمتر نەبێت تا تەمەنی 18 ساڵی هەندێك جار بەدرێژی ژیانی.

لە کاتی تێکدانی زمانەکانی دڵ چارەسەر دەگۆڕێت بەپێی حاڵەتەکە بەڵام چارەسەری کۆتای گۆڕان زمانەی دڵی نەخۆشە بە زمانەی دەست کرد لەگەڵ ئەوەی نەشتەرگەری کردنەوەی دڵگران بەهایە کە زمانەی دەست کرد لە جیاتی زمانە پەك کەوتەکان دادەنرێت ئەم زمانە دەستکردانە فرمانی زمانەکانی دڵ بەجێ دەهێنن پارێزگاری ژیان نەخۆش دەکات بەڵام مرۆڤەکە ناگەڕێتەوە باری سروشتی بە تەوای و لە بەکارهێنانی دەرمان ڕزگاری نابێت (بەپێچەوانەی نەشتەرگەری ریخۆڵە کوێرەو زراو بۆ نمونە باری نەخۆشی چاك دەبێتەوە دوای نەشتەرگەری) زمانەی دەست کردە پێویستی بە چاودێری ناو بە ناو هەیە بۆ ئاگاداری چاك ئیش کردنی زمانە باشترین چاودێری بەئیکو– دوبلری ڕەنگاو ڕەنگ دەکرێن، هەروەها پێویستیان بە خواردنی دەرمانی شلکردنەوەی خوێن هەیە پێویستە چاودێری کاری ئەم دەرمانە بە بەردەوامی بکرێت چونکە کەمی شلی خوێن دەبێتە خەست بوونەوەی خوێن لەسەر زمانەکان (لەم کاتەدا چارەسەری تەنها نەشتەرگەری گۆڕینی سەر لەنوێی زمانەکە بۆ جاری دووهەم) زۆر شلکردنەوەش دەبێتە هۆی خوێن بەربوون کە لە وانەیە ترسناك بێت.

لێرەدا پلەی زیان دەزانین بەهۆی هەوکردنی ئالووی توند بۆسەر زمانەکانی دڵو کاری گران بۆ سەر پارەو تەندروستی کەسو کۆمەڵ. بە تایبەتی کە بزانین 90٪ لە ڕێژەی تووش بوونی زمانەکانی دڵ لە وڵاتەکەماندا هۆی هەوکردنی ئاڵووە.

Internet

باخەوانە خۆبەخشەکانی سروشت کرمەکانی زەوی

Earthworm

پەرچڤەی لە تورکیەوە: **هەژار ابراهیم کریم**
کۆلیژی پزیشکی قۆناغی سێیەم

دەست بەجێ هەمووان لەکاتی پۆلێن کردنی گیانەوەرە بەسودەکاندا لە خوێندنگە سەرەتاییەکاندا ئەو جۆرە گیانەوەرانەمان گوێ لێ بووە کە کەڵك لە گۆشتەکەی، شیرەکەی، خورییەکەی وەردەگرین، بەڵام کرمەکانی زەوی سەر بە هیچ جۆرێك لەم گیانەوەرانە نین. زۆربەشمان لە کاتی بینینیاندا یان تەنانەت گوێ بونمان لە ووشەی کرم بەقێزەوە رووومان گرژ دەکەین، ئایا تۆ بڵێی ئێمە بەم کارەمان ناحەقی بەرامبەر بەم گیانەوەرانە بکەین کە لە سروشتدا چەند رۆڵێکی گرنگیان لە ئەستۆدایە.

کرمەکان زەوی سەر بە پۆلی (Oligochaeta) ی لقی کرمە ئەڵقەدارەکانن کە بە (Annelida) ناسراوە و لە خێزانی (Lumbricidae)ن، ئەمانیش خاوەنی لەشێکی درێژن و کرمی ئەڵقەیی لولەکین.

بۆیە بە پۆلەکەیان دەوترێت (Oligochaeta) (بە یۆنانی: کەم = Oligo، موو =chaeta) چونکە جگە لەبڕگەی یەکەم و کۆتایی، لە بڕگەکانی قەدی کرمەکەدا چوار دەستە موو بەشێوەی جووت هەیە کە یارمەتی پێکەوە گرتنی بڕگەکانی لەشی کرمەکە دەدات لەکاتی جووڵەدا و، لە هەندێك بڕگەی دیش دا مووەکان بۆ کرداری زۆربوون بەکاردێن.

ئەم گیانەوەرانە بە زمانی ئینگلیزی پێیان دەووترێت

(earth worms) بە مانانی کرمی زەوی‌و لە زمانی ئەڵمانی دا پێیان دەوترێت (regenwurmer) بە مانای کرمی باران، و لە هەندێك وڵاتی دیکەدا لەبەرئەوەی وەك خۆراکێك بۆ ماسی گرتن بە قولاپ بەکار دەهێنرێت پێیان دەوترێت کرمی ماسی.

لەشی کرمەکە تایبەتمەندییەکی وەرگرتووە کە لە نوکی پێشەوە تانووکی پاشەوە جگە لە برگەی سەرو برگەی کۆم ی کرمەکە، پێکهاتووە لە کۆمەڵە برگەیەکی تاڕادەیەکی زۆر لێك چوو. بەشێوەیەکی گشتی کرمێکی پێگەیشتوو لە (100-200) برگە پێك هاتووەو لە ناوچەی نزیك کونەکانی زاووزێ پشتێنەیەك کە وەك ئەڵقە یان زین دەوری لەشی کرمەکەی داوەو بە لاتینی پێی دەوترێت (clitellum) کە بەمانای پشتێنە دێت‌و لە کوردی‌دا بە (زین) ناسراوە، ئەم پشتێنەیە بەگشتی لەکاتی پێگەیشتنی توخمی‌دا بەهەڵئاوسانی پێستی سەرەوەی برگەیەك یان زیاتری دەوروپشتی کوونەکانی زاووزێ دروست دەبێت و یارمەتی دروست بونی (قۆزاخە) دەدات لەکاتی جووت بوندا. ڕووی دەرەوەی لەشی بەچینێکی تەنك داپۆشراوە کە پێی دەڵێن کیوتکڵ

(Cuticle)، لە ژێر ئەمەشدا چینێکی تاك هەیە کە پێی دەڵێن (پێستی سەرەوە)، زیاتر لە ناوەوە چینێك دێ کە کۆئەندامی ماسولکە لە باری پانی‌و درێژی دەگرێتە خۆی.

لەسایەی بوونی ئەم پێکهاتەیە کە بریتی‌یە لە (بەرگی پێست- ماسولکە) کرمەکان زۆر بەشێوەیەکی ڕێك‌و پێك جوڵە دەکەن، بۆشایی لەشیان بەشلەیەك پڕبووەتەوە کە ڕۆڵی ئێسکە پەیکەرێکی هایدرۆلیکی دەبینێت (واتە سەرچاوەکەی پەستانی شلەکەیە). لەکاتی کرژبوونی ئەو ماسولکە ئەڵقەیی‌یانەی کە لە بەرگی پێست- ماسولکەدا جێگیرین لەباری پانی پەستان دەخەنە سەر ئەو شلەیەی لەناو بۆشایی لەش دا هەیەو بەم شێوەیەش نووکی پێشەوەی کرمەکە دەست بە درێژ بوون دەکات، پاش ئەوەی نووکی پشتەوەی ڕاگیربوو بەیارمەتی ئەو ماسولکانەی لە باری درێژی‌دا هەن نووکی دواوەشی بەرەو پێش ڕادەکێشێت‌و دووبارە لەشی ئەستوور دەبێتەوە.

هەر ئەم پێکهاتەی لەشیانە کەوا لە کرمەکان دەکات بتوانن بەشێوەیەکی کارامە کون (لانە) بۆ خۆیان دروست بکەن.

کاتێك کە بۆ ماوەیەکی زۆر ئاو نابێت کرمەکانی زەوی ئارەزووی ئاودەکەن، چونکە کاتێك کە ووشك بوونەوە لەناو دەچن. هەر لەبەرئەمەشە لەسەر هێڵی ناوەڕاستی سەرپشتی هەندێك لە برگەکانی‌دا چەند کونێکی مەمیلە ئاسا (pores) هەن، کە دەست دەکەن بەدەر هاویشتنی شلەی لەش بۆ نەرم‌و شێدارکردنی پێستی کرمەکە لەو کاتانەی کە مەترسی ووشك بوونەوە هەیە.

بۆ ئەوەی هەمیشە لەشی کرمەکە بە تەڕی بمێنێتەوە ئەو شلە لینجەی لە کونەکانی سەر پشتی نێوان برگەکانەوە دەردەچێت لەگەڵ شلەی لەشی، بە بەردەوامی لەشی کرمەکە شێدار دەکەنەوە، ئەم دەردراوانە لە هەمانکاتدا ڕێ لە ئیشی بەکتریاش دەگرن. لەشەو یان لە کەشە باراناوی‌یەکان دا کرمەکانی زەوی دێنە دەرەوە بۆ سەر ڕووی زەوی چونکە ئاوی باران دەبێتە هۆی پڕکردنەوەی لانەکانی ژێر زەوی‌یان‌و ئەو بۆشایی‌یانەی کەم دەکاتەوە. هەتا ئاوەکە بەرەو خوار بەناو خاکەکەدا دەپاڵێورێتە خوارەوەو لە لانەکانیان دوور دەکەوێتەوە کرمەکان لەسەر ڕووی خاکەکە دەمێننەوە.

کرمەکانی زەوی بەدرێژایی ڕۆژ خۆیان حەشار دەدەن لەبەرئەوەی جگە لە تیشکی زۆر بێ‌هێز لە هەموو تیشکەکانی دیکە هەڵدێن.

لەبەردەم برگەی یەکەمی لەشی کرمەکاندا گەروویەکی دەم ماسولکەیی هەیەو پاش ئەمیش بۆری خۆراك دێت، دواتریش (چیکڵدانە) دێت کە بۆ کۆکردنەوەی خۆراك بەکاردێت لەگەڵ (سیقەتۆرە) کە بۆ ووردکردنی خۆراکە، ریخۆڵەش بە شێوەیەکی ڕێك درێژ دەبێتەوە و لای پشتەوە چاڵایی‌یەکی تێدایە بۆ زیادکردنی ڕووی مژین.

چینێک لەخانەی سەوزباوی (Chlorogogen) بە چواردەوری ڕیخۆڵەدا کارە زیندەپاڵییەکانی جگەر لە بڕبڕەدارەکاندا بەجێ دێنن، ڕیخۆڵەی کۆتایی زۆر کورتە. پاش ئەوەی لەناو ڕیخۆڵەدا بەشە ئەندامییەکەی خۆراک وەرگیرا بەشە کانزاییەکەی لە ڕێگەی کۆمەوە فڕێ دەردێتە دەرەوە.

خۆراکی سەرەکی کرمەکانی زەوی بریتییە لە: گیا، مادەی ئەندامی ڕووەکی ڕزیو وەک گەڵا، لەگەڵ ئەو زیندەوەرە (مایکرۆسکۆبی)و وردیلانەی لەکاتی لێدانی چاڵ (لانە) دا لە خاک دا دێتە بەردەمیان.

هەموو ڕۆژێک هەر کرمێک بە ئەندازەی 60٪ی قورسایی لەشی خۆی دەرهاویشتە دەردەداتە دەرەوەی لەش.

کۆئەندامی سوڕانی کرمەکان لە جۆری داخراوە، واتە خوێن لە بۆرییەکانی خوێن دا دەسوڕێت، ئەمەش تایبەتمەندییەکی دەگمەنە لەناو گیانەوەرە بێ بڕبڕەکاندا لە پشتو سکی کرمەکەدا دوو بۆری خوێنی سەرەکی هەیە کە بەدرێژایی لەشی درێژبونەتەوە لەگەڵ چەند بۆرییەکی لاوەکی بچووک کە ئەمانە پێکەوە دەبەستێتەوە. پێنج لەو بۆرییە لاوەکییانەی لەبەشی پێشەوەی لەشدا هەن ماسولکەیینو ڕۆڵی دڵ دەگێڕن.

کرمەکانی زەوی سییان کەوانەی ڕیشەداریان نییە بۆ هەناسەدان، بۆیە ئۆکسجینی پێویست لە پێستەوە وەردەگرن.

ئەندامەکانی دەرهاویشتنیش گورچیلە سەرەتاییەکانن کە پێیان دەوترێت (nephridium)کە بەشێوەی جووت لە هەموو بڕگەیەکی لەشیدا هەن.

کۆی ئەندامی دەمار یان تابلێی پێشکەوتووەو لە نووکی پێشەوەیاندا مێشکێکیان هەیە، لەگەڵ ئەمەشدا لە هەموو بڕگەیەکدا جووتێك دەمارە گرێ یان هەیە کەپێیان دەوترێت (ganglion)، دەمارە گرێکانی هەمان بڕگەی لەش بە پەتکی دەماری کە پێی دەوترێت (Commissure) پێکەوە بەستراون، بەڵام دەمارە گرێکانی چەند بڕگەیەکی جیاواز بە پەتکی دەماری پێکەوە بەستراون کە پێی دەوترێت (Connective) لەبەرئەوەی ڕیزبوونی سیستەمەکە لە پەیژەی دەزوولەیی دەچێت بۆیە پێی دەوترێت (کۆئەندامی دەماری پەیژەی دەرزوولەیی).

کرمەکانی زەوی چاو و گوێیان نییە، بەڵام سەرەڕای ئەمەش هەبوونی خانەی هەستەوەر لەسەر لەشیان وایان لێ دەکات کە ئاگاداری گەرمی، ڕووناکی،لەرینەوەی ڕووی زەوی بن.

کرمەکانی زەوی نێرەمووکن واتە ئەندامی نێرینەو مێینە لە هەمان تاک دا هەیە. لە جووت بووندا سەرو خوار دەوەستێن بەشێوەیەك سەری یەکێکیان دێتە لای کلکی ئەوی دیکەیانەوەو تۆو فڕێدان بەشێوەی ئاڵوگۆڕی دووانی دەبێت.

ماوەیەك پاش جووت بوون بە دەوری زین (Clitellum)دا لە دەردراوەکانی ئەم ناوچەیە (ئەڵقەی قۆزاخە) پێك دێت، ئەم ئەڵقەیە بەدرێژایی لەشی کرمەکە دەخزێت، کاتێك لە کوونی زاووزێی مێینەوە تێ دەپەڕێت هێلکەکان وەردەگرێت و لای ئەندامی زاووزێی نێرینەش (sperms) سپێرمەکان وەردەگرێتو پاشان لە نووکی پێشەوەوە فڕێ دەدرێت.

ئەڵقە سەربەستەکە نووکەکانی دادەخرێنو شێوەی لیمۆ وەردەگرێت. پیتاندنی هێلکە لەناو ئەم قۆزاخەیەدا دەبێت و هەر قۆزاخەیەکیش چەند هێلکەیەکی تێدایە کە لە وانەیە یەك یان دووانیان گەشە بکاتو پێ بگات.

ئـەو کرمـە لاوانـەی خـاوەنی خەسـڵەتی تـاکێکی پێگەیشتوون بەگوێرەی چەند مەرجێکی تایبەت بە دەوروبەر پاش چەند مانگێک لە هێلکە دێنە دەرەوە.

کرمـەکانی زەوی لـە هـەلو مەرجـە تاقیگەییـەکاندا توانراوە تا دە ساڵ، تەنانەت هەندێک لە جۆرە گـەورەکانی وەک (Lumbricus terrestris) توانراوە تا سی ساڵ بژین، بەڵام لە سورشت دا بەهۆی راوچییەکانو هەندێک هەلو مەرجی دەوروبەرەوە ئەم ماوەیە تەنها یەک ساڵە.

کرمەکانی زەوی توانایەکی باڵای نوێ بونەوەیان هەیە، گەر کرمێکی زەوی لە ناوەڕاست دا بکەی بە دوو کەرتـەوە تەنانەت بیکەی بە چەند پارچەیەکیشەوە نامرێتو بەشە براوو لەناوچووەکانی نوێ دەکاتەوە.

(**پەرە سەندنیان و گرنگییان لە ڕووی جوگرافیای گیانەوەرانەوە**)

وا دانراوە کە کرمە ئەڵقەدارەکان کە کرمەکانی زەویش دەگرێتەوە، لەگەڵ گیانلەبەرە پێ جومگەدارەکان دا لە هەمان ڕەچەڵەکەوە هاتبنەکایەوە. سەبارەت بە پۆلی (Oligochaeta) کە کرمەکانی زەویش دەگرێتەوە بڕوا وایە کە لە هەندێک زینـدەوەری دەریاییـەوە پـەرەیان سـەندبێت کـە زەوی کون دەکەن.

بڵاوبونـەوەی جۆرەکـانی کرمـی زەوی وەک جـۆری (Lumbricus terrstris) یەکێکـە لـە گرنگـترین بواەکـانی پەیوەندی زانستی زیندەوەرزانی هەروەها لە ڕووی زانستی جوگرافیای گیانلەبەرانـەوە کـە لـە بڵاوبونـەوەی گیانـەوەران لەسەر ڕووی زەوی دەکۆڵێتەوە لە سەرەتای دروست بوونی دنیاوە تا ئەمڕۆ، بڵاوبونەوەکەیان نمونەی بڵاوبونەوەیـەکی زانیـاری بەخشـی جیهانییـە. لـەپێش سـەردەمەکانی (permocarbonifere) کیشـوەرەکانی ئـەمڕۆ یـەک پارچـە بوون، لـە سـەردەمی ئـەم کیشوەرە سـەرەکییەوە کە پـێی دەوترا (pangea) کرمەکانی زەوی پەرەیان سەند.

بـەهۆی پێکهاتـەی بۆماوەییـانو بـەرەنگارییان بـۆ پەرەسـەندن کرمـەکانی زەوی یـەکێکن لـەو گروپانـەی کـە بەزۆری تا ئەمڕۆ بێ گۆڕان هاتوون.

لەبەرئـەوەی لـەناو خـاکو لـەژێر بـەردەکان دا ژیـاون بەشێوەیە گەورە لە هۆکارەکانی بازدانی بۆ هێڵی (Mutation) وەک) (تیشـکی سەروبنەوشـەیی کـە لـە خـۆرەوە دێـت) پارێزراون، لەبەر ئەم هۆیەش بڵاوبوونـەوەیان بەشێوەیەکی جیهانی لەهەر کیشوەرێك دا بە بەڵگەیـەکی نمونـەییدا دادەنرێت لەسەر یەکێتی (Fauna) * و (Flora) ** .

گرنگییان لە ڕووی شوێنەوار ناسییەوە:

بە گوێرەی ئەو تاقیکردنەوانەی کە کراون چ لـە هـەلو مەرجـە تاقیگەییـەکاندابێت یـان لـە زەویدا بووبێـت، کاریگـەری گرنگـی ئـەم کرمانـە لـە سـەرپێکهاتەی خـاك، بـەپیتیو پێگـەیاندنی ڕووەك بیـنراوە، بـەگوێرەی ئەمـەش کرمـەکانی زەوی بـەهۆی کاریگـەری لێدانـی کـونو خـۆراك خواردنیان لە خاك دا دەتوانن هاوسەنگی گشتی خاك بە ئاراستەیەکی ئیجابی پێش بخەن، شاشی خاك و پاڵاوتنی ئاو بۆ ناوی دەتوانن زیاد بکەن. ئەو مادە ئەندامییانە لەسەر ڕووی خاکەکە بەکار دەهێنرێن، کلس و پەین خێراتر تێکەڵی خاکەکە دەکەن، یارمەتی فراوان بوونی ڕەگی ڕووەك دەدەنو ڕیـژەی نەخۆشـییەکانی ڕەگ بـە شـێوەیەکی گـەورە کـەم دەکەنـەوە، لـە ڕێگـەی مـەزراو دروێنـەی بەروبومەکانیانـەو جـۆری دانەوێڵـە (بـۆ نموونـە ڕێـژەی بوونـی پرۆتـین) زیاد دەکەن.

لـە هـەمان کـات دا ڕۆڵێکـی گرنگیـان هەیـە لـە سـوڕی نایترۆجین لە خاك دا. و لە مەزرا لێژەکاندا ڕۆشتنی ئاوی سەر ڕووەکە نیواو نیو کەم دەکەنەوە (بەهۆی لانەکانیانەوە) بـەم شـێوەیەش لەگـەڵ زیادکردنی پـاڵاوتنی ئـاو بـۆ نـاو خاکەکە کەم کردنەوەی داخورانیش بینراوە. کرمەکانی زەوی ڕۆژانە بە ئەندازەی 60٪ی بارستایی لەشیان دەرهاویشتە

دروست دەکەنو ئەم دەرهاویشتانەش پەینێکی نایـابی ڕووەکـەکانن، ئـەم دەرهاویشـتانەش جگـە لـەوەی لـە ڕووی یۆریـاوە زۆر دەوڵەمـەندن نیـترات، فۆسـفۆر، مەگنسـیۆم، پۆتاسیۆم و کالسیۆم یشی تێدایە، واتـە هـەموو شـتێك کـە پێویستە بۆ گەورەبوونی ڕووەك.

لـە زۆر وڵات دا گواسـتنەوەی کرمـەکانی زەوی بـۆ ئـەو خاکانـەی کـە پێشـتر لێی نـەبووە بەشـێوەیەکی ئاشـکرا بەرووبوومی ڕووەکی زیاد کردووە.

لـە تـاقی کردنەوەیـەکی ئـاواهیدا (Temple Smith) وتیمەکەی کە لە تازمانیای باکور دەستیان کرد بە ئـەنجام دانی بە ڕێژەی 75٪ زیادبوونی بەرهـەمی مـەرزاکان بینراوە، دووبارە لە تاقی کردنەوەیەکی هاوشێوەدا کە لێ کۆڵەرەوەیەك بـەناوی (stockdill) لـە نیوزلـەندە ئـەنجامی دابـوو سـەرەتا بەرهـەمی ڕووەك بـەڕێژەی 72٪ زیـادی کردبـوو پـاش بەرەڵابوونی خۆراکی شاراوەی ناو مادە ئەندامییەکانی سەر ڕووەکە ئەم زیاد بوونی پێگەیشتنە خێرایە دواتر لە ڕێگەی

25٪ دا جێگیربوو. ئەم ڕێژەیە لەو تەختاییانەی کە لە ئاستی ڕووی دەریا نزمترن و یان بەهۆی بەستەکانەوە لە ڕووبارەکان جیابوونەتەوە وشك بونەتەوە لە هۆڵەندە 15٪بە.

لە ئێرلەنداو لە پانتاییە چیمەنیەکانی سەر مێرگە چاك کراوەکان ئەم ڕێژەیە پاش دووساڵ 25٪، پاش سێ ساڵ 49٪ بوو.

لەگەڵ ئەمەشدا تاقی کردنەوەکان ئەوە نیشان دەدەن کە کرمەکانی زەوی دەبنە هۆی زیادکردنی گەورەبوونی ڕووەکەکانی دانەوێڵە بەڕێژەی 39٪، دروێنەی تۆو بە ڕێژەی 35٪، بڕی نایترۆجین لە تۆودا بەڕێژەی 12٪.

لە هەندێك وڵاتی ئەوروپادا ئەم گیانلەبەرانە کە 70٪ی پێکهاتەی لەشیان پرۆتینە بۆ ڕاوەماسی بە قولاپ وەك خۆراکێك بەکاردێت، هەروەها بۆ دابەستە کردنی هەندێك گیانەوەر لەسەرووی هەموویانەوە بەراز وەك بەهێزکەرێکی پرۆتین سوودی لێ وەردەگیرێت و بۆ ئەو مەبەستەش چەند کێڵگەیەك لە دامەزراندندان. گەورەترین زیان بۆ کۆمەڵی کرمەکان بریتییە لە: وێران کردنی دارستانەکان، کێڵانی زەوی، بەکارهێنانی دەرمانی مێروو کوژ، هۆکارەکانی دیکەی وەك تێکدانی پانتاییەکانی ژیانی سروشتی بە مەبەستی کردنیان بەشار کە تێکرا لە لایەن مرۆڤەوە پێیان دەگات.

سەرەڕای ئەمانەش ڕاوچییەکی گرنگی کرمەکان مشکە کوێرەیە (moles) و سەرچاوەی سەرەکی خۆراکیان پێك دێنن، مشکە کوێرەیەك لە ڕۆژێك دا توانی خواردنی 60 کرمی زەوی هەیە. هەروەها جۆرێك باڵندە هەیە گوێیەکانیان ئەوەندە هەستیارە توانای بیستنی جوڵەی کرمەکانی هەیە لە ژێر زەویداو کرمەکانی زەوی زۆر بەتاسەوە دەخۆن، کرمەکانی زەوی بۆ شیردەرەکانی وەك: سوچەڕ، سیمر ژووژو و بۆ باڵندەکانی وەك: بایەقوش، مریشکە ڕەشە، قەلەڕەش، باڵندەی (starling) و مریشکی سور، نەورەس و هەروەها بۆ ئەو ماسیانەی بە قولاپ ڕاودەکرێن خۆراکێکی بە تامن جگە لە مانەش چەند ڕاوچییەکی بێ بڕبڕەی دیکە هەیە وەك: لول پێچ، کرمی زەروو و هەندێك گیانەوەری زەوی هەڵکەن. نموونەیەکی ناسراو و بڵاوی خێزانی (Lumbricidae) کە لە سەرەوەش باسکراوە (Lumbricus treeestris)ە، کە لەم ساڵانەی دواییدا وەك چاودێرێکی ژینگەیی ناسراوە بەتایبەتی بەهۆی ڕۆڵە شاراوەکانیان لە گواستنەوەی مادە پیس کەرەکانی ناو خاك بۆ باڵندەکان و گیانلەبەرە بڕبڕەدارەکانی دیکە سەر وشکانی بونەتە مایەی سەرنج ڕاکێشان.

لەگەڵ هەموو ئەمانەش دا لە دروست کردنی دەرمانی نەریتییەکانی لە چین و یابان و سوود لە کرمەکانی زەوی وەردەگیرێت.

*fauna= واتە گیانەوەرانی چاخێکی دیاری کراو و ناوچەیەکی دیاری کراو لە مێژوودا.

**flora= ڕووەکی چاخێکی دیاری کراو و ناوچەیەکی دیاری کراو لە مێژوودا.

چاندنی گوێچکەی لوولپێچی لە مرۆڤدا

ئەمڕۆ لە جیهاندا هەریەك کەس لە (1000) کەس تووشی کەڕی دەبن، کە ئەوەش کەم ئەندامیەکی هەست پێ نەکراوە، بۆ ئەو مەبەستەش زاناکانی بواری نوژداری بەشی (لوولپێچی) دەچێنن لە گوێی ناوەوەی مرۆڤدا کە ئەوەش یەکەمین کرداری چاندنی هەستەوەرەکانە بۆ مرۆڤ، لەگەڵ ئەو بەشەچێندراوەدا پارچەیەك هەیە کە بریتیە لە موگناتیسێك و چەند پارچەیەکی ئەلکترۆنی کە لە پشتەوەی گوێچکە دەچێندرێت تا نیشانە دەنگیەکان وەربگرێت و ببینێرێت بۆ گوێچکە چیندراوەکەو ئەویش لەلای خۆیەوە دەمارە بیستنیەکان هاندەدات تا هەست بە دەنگەکە بکەن بیگەیەننە ناو دەماخ.

گوێچکە دەستکردەکەش بەرهەمی هەوڵ و ماندووبوونی پرۆفیسۆر (گرین کلارك)ە. منداڵانیش لە هەموو کەس زیاتر لەبەردەم ئەو کەم ئەندامیەدان و پێویستە هەر کە نیشانەی کەڕیان لێوە دەرکەوت گوێچکەکیان بۆ بچێندرێت تا فێری قسە کردن ببن، کرداری چاندنەکە(11)هەفتەی دەوێت تانوژدار بڕیاربدات ئاخۆ کرداری چاندنەکە بۆ کەسی مەبەست سەرکەوتوو دەبێت؟ وکرداری چاندن و نەشتەرگەریەکەش زۆر سەلامەتەو تەنها (3)کاتژمێری پێ دەچێت و نەخۆش یەك ڕۆژ لەنەخۆشخانە دەمێنێتەوەو پاش چەند هەفتەیەکیش نیشانەکانی چاك بونەوەی پێوە دەردەکەوێت.

لینا / کەناڵی دوبەی

A.D.H.D
کەمی ووریایی و جوڵەی زۆر (ماخۆلان)
هۆکارەکانی، نیشانەکانی، دەستنیشانکردنی و چارەسەری
Attention Deficit /Hyperactivity Disorder

سەلاح حەسەن
چارەسەرسازی دەرونی

ئەگەر بمانەوێت لەم نەخۆشیە ووردبینەوە دەبینین بەم ناوە تازەیەی واتە (کەمی ووریایی و جوڵەی زۆر) مێژوویەکی لە مێژینەی نیەو ماوەیەکی کەمە بەم ناوە هاتۆتە مەیدانەوە، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە ئەم نەخۆشیە تازەیە بەڵکو ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە جاران بە (بچوکە لەناوچوونی مێشك Menimal Brain Damage) ناسرابوو، ئەمە لەلایەك. لە لایەکی دیکەوە جاران ناوەکەی هەر ئاماژەبوو بۆ تەنها هۆکارێك و پشت گوێ خستنی هۆکارەکانی دی.

ئەوەی گرنگە لێرەدا وەك دەروازەیەکی ئەم باسە جەختی لەسەر بکەینەوە ئەوەیە کە تێگەیشتنی تەواو دەربارەی ئەم نەخۆشیە لەنێو ماڵ‌و خوێندنگەو قوتابخانەکاندا نیە. کە ئەمەش وامان لێدەکات لە ئاستیدا هەڵوێستە بکەین و بڵێین، تا زووە با فریای کەوین بۆ ئەوەی هەوڵ‌و کۆشش بکەین بۆ چارەسەرکردنیان و پاراستنیان لە داهاتویەکی خراپ.

ئەم نەخۆشییە لە سەرەتادا پێی دەوترا بچوکە لەناوچوونی مێشك (Menimal Brain Damage) (MBD) بەڵام لەبەرئەوەی نەخۆشی‌یەکە چەند هۆکارێکی جیاوازی هەیەو تەنها شڵەژاندن‌و لەناوچوونی بەشێك لەمێشك نی‌یەو هەروەها بەپێی کتێبی

Diagnostic and Statistical Manual, of Mental) DSM4 Oisorder DSM4 Fourth Edition) کە تەنها باسی نیشانەکان دەکاتو هۆکارێك باس ناکات ناوەکەیان گۆڕی بۆ (ADHD).

(ADHD) یەکێکە لە بڵاوترین نەخۆشیە تێکچوونە ڕەفتارییەکان کە لە قۆناغی تەمەنی قوتابخانەدا، بەتایبەت لەسێ ساڵی یەکەمی قوتابخانەدا دەست نیشان کرابێت. ڕێژەی (3-5٪) منداڵان لەم تەمەنەدا ئەم نەخۆشییەیان هەیە، واتە لە بیست قوتابی یەکێکیان ئەم نەخۆشییەی هەیەو دەرکەوتووە کە لە هەر پۆلێکی قۆناغی سەرەتایی قوتابخانەدا (1-2) منداڵ تووشبوو بە (ADHD)ی تێدا بێت، هەروەها ئەم نەخۆشییە لە نێو کوڕاندا چوار ئەوەندەی کچانە.

هۆکارەکانی (ADHD):

هۆکارەکانی بە ڕوونی دیاریکراو نین، بەڵام ئەم هۆکارانەی خوارەوە ڕۆڵیان لە دروست بوونیدا هەیە:

1-(60٪) بۆ ماوەییە.

2-تێکچوونی فەرمانی لە پێکهاتەی مێشکدا وەك: نەچوونی خوێن بە شێوەیەکی تەواوی بۆ هەندێك بەشی مێشك.

3-کەم بوونی ئۆکسجین (O_2) لە لەشدا، کە لەوانەیە لە داهاتوودا ببێتە هۆی (ADHD)، چونکە ئەو بەشەی لە مێشکدا بەرپرسی ترکیزکردنو ڕێکخستنو دروست کردنە زۆر هەستدارە لە بەرامبەر کەم بوونی ئۆکسجین (O_2)دا. منداڵ لە چەند قۆناغێکی تەمەنیدا لەوانەیە تووشی کەم بوونی (O_2) ببێت، لەوانە:

أ-لە کاتی سك پڕیدا دایك تووشی هەوکردن ڤایرۆسی ببێت، کهول خواردنەوە، یان جگەرەکێشان.

ب-منداڵ لە کاتی لەدایك بوونیدا. وەك لە باری (لەدایك بوونی زەحمەت ناوکەپەتك بەدەوری ملی منداڵەکەدا هاتبێت).

4-منداڵ لەکاتی ساوایی دا (مانگی یەکەمی دوای لە دایك بوون) ئەم نەخۆشیيانەی هەبێت (کێشەی هەناسەدان، زەردوویی، هەوکردنێکی پێش وەخت).

5-منداڵ لە تەمەنی باخچەی ساوایان تووشی هەوکردنی مێشك یان هەوکردنی پەردەی مێشك (سحایا) ببێت.

6-منداڵ پێش تەمەنی 4 ساڵی تووشی بەد خۆراکی بەهێز ببێت.

7-بەکارهێنانی هەندێك دەرمان لەلایەن دایکەوە لە کاتی سك پڕیدا وەك (بنزودیازپین).

8-هۆکاری دەروونیو کۆمەڵایەتی لەناو خێزاندا وەك: هەژاری و خراپی باری ئابوری خێزان دایك یان باوك (مدمن) بێت نەخۆشی دەروونییان هەبێت، پەیوەندی نێوان ئەندامانی خێزان خراپ بێت بەهۆی ململانێو بەکارهێنانی زەبرو زەنگ، منداڵەکە خۆی تووشی زەبری دەروونی (صدمە) بووبێت.

9-ژەهراوی بوون بە مادەی قورقوشم.

10-هەستدار (حەساسیەت)ی بەرامبەر هەندێك خواردن.

لە حاڵەتی ADHD دا گیروگرفتمان لەم شتانەدا هەیە: (وریایی (Attention) جووڵەو چالاکی (Activity) پشوو کورتی (Impulsivity)) بۆ ئەوەی دڵنیا بین لە نەخۆشییەکە بەپێی کتێبی (DSM4) ئەم نیشانەو مەرجانەی خوارەوەیان بۆ نەخۆشییەکە دانراوە:

نیشانەکانی ADHD:

بە گشتی لە پێش تەمەنی (7) ساڵی نیشانەکانی دەردەکەوێت، بەتایبەتی لە کاتی چوونە قوتابخانە بەشێوەیەکی ئاشکرا تر. هەندێك جار لە ساڵی یەکەمی قوتابخانەدا جوڵەی زیاد لە پێویست وەکو نیشانەی سەرەکی دەبینرێت.

*پێویستە (6 یان زیاتر) لەم نیشانانەی خوارەوە بۆ کەمی وریایی (انتباه) هەبنو بە لایەنی کەمەوە بۆ ماوەی (6

مـانگ) بـەردەوام بـن و بـە شـێوازێك بـن لەگـەڵ ئاسـتی گەشەکردنی منداڵەکەدا نەگونجێن.

نیشانەکانی کەمی وریایی (Attention):

1–زۆربەی کات ناتوانێت بەرامبەر ووردو درشت ووریا بێت، هەروەها لە ئەرکی (قوتابخانە، ئیشکردن، یاخود هەر چالامییەکی دی) دا هەڵە دەکات.

2–زۆربـەی کـات گـیرۆدەی زەحمـەتی (انتبـاە) کردنـی دوورودرێژە بۆ پێویستیەکانی یاخود چالاکی یاری کردن.

3–زۆربـەی کـات وا دەردەکـەوێت گـوێ نـاگرێت، کـاتێك ڕاستەوخۆ قسەی لەگەڵ دەکەیت.

4–زۆربەی کات لەسەر ڕێنماییـەکان نـاڕۆن یـان (فشـل) دەهێنێت لە تـەواوکردنی (کـاری قوتابخانـە، کـاری ڕۆژانـە، کاروبـاری شـوێنی ئیـش)، ئەمانـەش بـە هـۆی ڕەوشـتی پێچەوانەو تێنەگەیشتن لە ڕێنماییەکان نییە.

5–زۆربەی کات توشی زەحمەتی دەبێـت لـە ڕێککردنـی پێویستی و چالاکی‌یەکانی.

6–زۆربـەی کـات خـۆی بـەدوور دەگرێـت و حـەزی لـە پابەندبوون بەو ئیشانە نیە کە توانای ژیرییان دەوێت وەك: ئەرکی قوتابخانەو ئەرکی ماڵ.

7–زۆربەی کات شتومەکی پێویستی خۆی وون دەکات، لەوانە: شتی یاری، قەڵەم، کتێب، هتد.

8–زۆر بە ئاسـانی وریـایی (انتبـاە) بـەهۆی کاریگـەری دەرەکی‌یەوە لادەچێت.

9–بەردەوام چالاکی ڕۆژانەی بیر دەچێتەوە.

*پێویستە (6 یان زیاتر) لەم نیشانانەی خوارەوە هەبن بۆ [جوڵـەی زۆر (مـاخۆلان) (Hyperactivity) و پشـوو کورتـی اندفاعیە (Impulsivity)] و بەلایەنی کەمەوە بەردەوام بێت بۆ ماوەی (6 مانگ) و بە ڕادەیەك بێت لەگەڵ ئاستی گەشەکردنی منداڵەکەدا نەگونجێت.

نیشانەکانی جوڵەی زۆر (ماخۆلان) Hyperactivity:

1–زۆربـەی کـات دانیشـتنی نـاڕێك و پێکـی دەبێـت یـان لەسەر کورسی‌یەکەی خۆی بە لایەکدا دەخات، یان بەردەوام قاچی یان دەستی دەجوڵێنێت.

2–زۆربەی کات جێگای خۆی لە پۆلدا یان لە هەندێك شوێن و جێگای دیدا بەجێ دەهێڵێت و دەیگۆڕێت.

3–زۆربەی کات بەخێرایی بەڕێدا دەڕوات یـان ڕادەکـات یان زۆر جار لە شوێنی نەگونجاودا هەڵدەخلیسکێت.

4–زۆربەی کات لە بەشداری کردن لە یاری و پەیوەندی کـردن بەهــەندێك چالاکی‌یــەوە لــەو کاتانــەی بەتاڵــە ناڕەحەتی هەیە.

5–لە ڕۆیشتندا وا دەردەخـات وەکـو ئـەوە وایـە بـەهۆی مەکینەیەکەوە لێبخوڕدرێت.

6–زۆربەی کات قسە زۆر دەکات، (چەنەباز)ە.

نیشانەکانی پشووکورتی (الاندفاعیە) Impulsivity:

7–کـاتێك پرسـیارێکی لێ دەکرێـت بـەخێرایی وەڵام دەداتەوە، پێش ئەوەی پرسیارەکەت تەواو بکەیت، یان بێ ئەوەی بیری لێ بکاتەوە.

8–کێشەی لە چاوەڕوانی کردندا هەیەو ناتوانێت ئـارام بگرێت.

9–زۆربـەی کـات (مقاطقـە)ی خـەڵك دەکـات بەتایبـەت لەکاتی گفتوگۆو یاری‌کردن.

تێبینی1:

*بۆ ئەوەی دڵنیا بین حاڵەتەکە (ADHD) یە، پێویستە ئەو نیشانانەی باسمان کرد ببنە هۆی تێکچوون لە دووان یان زیاتر لەم شوێنانە (شوێنی ئیش، قوتابخانە، ماڵەوە).

*بۆ ئەوەی دڵنیا بـین حاڵەتەکـە (ADHD) یـە، پێویسـتە نەخۆشی‌یەکە کاریگەری کردبێتە سـەرلایەنی (کۆمەڵایـەتی، فێربوون، چالاکی ئیش) و تووشی لاوازیی کردبێت.

*هـەندێك حاڵـەتی (ADHD) کـەمی وریـایی (انتبـاە) و جوڵەی زۆریان بەیەکەوە هەیە.

*هەندێك حاڵەتی (ADHD) کەمی وریایی (انتباە) زیاتر زاڵ ترە.

*هـەندێك حاڵـەتی (ADHD) جوڵـەی زۆر (ماخۆلان)ەکـەی زیاتر زاڵ ترە،

تێبینی 2:

1–جیـاوازی کـردن لـە نێـوان چـالاکی و جوڵـەی زۆری سروشـتی لەگـەڵ چالاکی و جوڵـەی زۆری نەخۆشـی ئاسـان نی‌یە. چونکە هێڵێکی جیاکەرەوە نی‌یە لەنێوانیاندا.

2–بە شێوەیەکی گشتی سکاڵا لەسەر ئەم نەخۆشیە لەلایەن دایك و باوك یان مامۆستا یان هاوڕێکانییەوە دەبێت.

3–بە ئاسانی تووشی ڕووداوی زۆر دەبن.

4–ئەم جۆرە منداڵانە لای هاوڕێکانیان و مامۆستاکانیان کەسانێکی خۆشەویست نین لەبەرئەوەی وادەزانن هەموو ئەو کردارانەی ئەو منداڵە دەیکات بە ویستی خۆیەتی، بۆیە هەندێك جار ئەو منداڵانە توشی لێدان و ئیهانەکردن دەبن و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر گۆشەگیربن و ڕقیان لە قوتابخانەبێت و هەڵسەنگاندنیان بۆ خۆیان و متمانە بە خۆ بوونیان بەرەو دابەزین بچێت و زیاتر ڕووبەڕووی کێشە ببنەوە.

داهاتووی (ADHD):

*هەندێکیان چواردەورەکەیان تێدەگەن لێیان گرنگی یەکی باشیان پێدەدرێت و چاودێری دەکرێن و چارەسەر دەکرێن، ئەم منداڵانە کاتێك دەگەنە تەمەنی هەرزەکاری (مراهق) چالاکی و جوڵەی زۆریان کەم دەبێتەوە، بەڵام لەوانەیە کێشەی تەرکیزکردن و وردبونەوەو ئاگادارکردنەوە بەردەوام بێت.

*ئەو منداڵانەی چواردەورەکەیان تێناگەن لە حاڵەتەکەیان و گرنگیان پێ نادرێت و چارەسەر ناکرێن لە داهاتوودا زیاتر تووشی لادان (انحراف) دەبن و ڕێگەی دژی کۆمەڵگا دەگرنە بەر.

دەستنیشان کردنی (ADHD):

لە ڕێگەی پرسیارکردن لە دایك و باوك و مامۆستا و ئەو ژینگەیەی تیایدا دەژی لەلایەن کەسانی شارەزا (مختص) و خاوەن ئەزمون و هەروەها بەپێی ئەو تایبەتمەندیانەی لە هەردوو کتێبی دەستنیشانکردن (تشخيص)ی نێو نەتەوەیی (DSM, ICD) بۆ نەخۆشیەکە دانراون.

چارەسەری (ADHD):

تێبینی:

*پێویستە هاوکارییەکی توندو تۆڵ لە نێوان خێزان و قوتابخانەو چەرەسەرسازدا هەبێت.

*دوای دەستپێکردن بە چارەسەر منداڵەکە بەخێرایی گۆرانکاری تیا دروست نابێت و پێویستی بە کاتێکی درێژخایەن هەیە.

*پێویستە بۆ بەرزکردنەوەی بەهای خۆیی (القيمة الذاتية) و متمانە بەخۆبوون (الثقة بالنفس) لای منداڵەکە هەوڵ بدەین لە هەموو چارەسەرەکاندا.

چارەسەر لە قوتابخانە:

1–زانیاری تەواو دەربارەی حاڵەتەکە بۆ زیاتر تێگەیشتن لێی و دڵنەوایی کردنی بدرێت بە مامۆستا و بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانە.

2–منداڵەکە لە کورسی پێشەوە دابنیشێت لە تەنیشتی دیوارو دوور لە پەنجەرەو دەرگا بۆ ئەوەی بتوانێت بەشێوەیەکی باش ترکیز بکات.

3–پێویستە وەسفی منداڵەکە بکرێت و لەسەر هەڵسوکەوتە پۆزەتیفەکان و ئەنجامدانی ئەرکی قوتابخانە هان بدرێت. هەروەها بە پێی توانا چاوپۆشی لە هەڵەکانی بکرێ.

4–پێویستە مامۆستا بزانێت ئەنجامدانی ئەرکی قوتابخانە لەلایەن ئەم منداڵانەوە لە ڕۆژێکەوە بۆ ڕۆژێکی دیکە لە گۆڕاندایە، بۆیە پێویستە مامۆستا بەجیاواز ئەرك بەم جۆرە منداڵانە بدات و وەکو ئەوانی دیکە سەیریان نەکات.

5–نابێت سزای ئەم جۆرە منداڵانە بدرێت، چونکە دەبێتە هۆی دابەزینی بەهای خۆیی (القيمة الذاتية) و خراپ بوونی حاڵەتەکەی.

6–هانی منداڵەکە بدرێت بۆ بەشداری کردن لەو یاریانەی تەرکیزی زۆریان ناوێت و سەربەستن، ئەمەش دەبێتە هۆی پەیداکردنەوەی متمانە بەخۆبوون.

7–پێویستە ڕێگە بگیرێت لە گاڵتە پێکردن و لۆمەکردنی ئەم منداڵانە لەلایەن کەسانی دیکەوە.

چارەسەرلەماڵەوە:

ڕۆشنبیرکردنی دایك و باوك و گشت ئەندامانی خێزانەکە دەربارەی نەخۆشی یەکە.

1-نابێت هاندان بەشێوەیەکی زیاد بدەین بە منداڵەکە وەك : دانانی چەند یارییەك لە یەك کاتدا لە بەردەم منداڵەکە، بوونی چەند کەسێکی زۆر لە ژوورەکەدا، ئەمانە دەبنە هۆی سەرسام بوون و تێکچوونی وردبونەوەی منداڵەکە.

2-دوورکەوتنەوە لە هەندێك خواردن کە دەبنە هۆی زیادکردنی چالاکی جوڵە لەلای منداڵ.

3-هانی منداڵەکە بدەین لەسەر ئەنجامدانی کردەوەو ڕەوشتی باش، هەروەها پشت گوێخستنی هەڵەکانی بەپێی توانا.

4-دایك و باوك و خوشك و براکانی دیکەی یارمەتی بدەن لە جێبەجێ کردنی ئەرکی قوتابخانەو ماڵەوەدا.

5-لەکاتی جێبەجێ کردنی ئەرکەکانیدا لە ماڵەوە لە شوێنێکی بێ دەنگ و ئارام دابێت.

6-منداڵەکە ئارەزووی چیبوو، یان حەزی لە چ جۆرە چالاکییەك بوو، هانی بدەیت و بۆی ئاسان بکەیت.

7-کردنی وەرزش بەتایبەت ئەو وەرزشانەی ڕێکخستنی جووڵەیان پێویستە وەك : (مەلەکردن، ڕیشە، تێنس)

چارەسەری دەرمان:

دەرمان بەکاردەهێنرێت لە هەندێك حاڵەتی بە هێزی نەخۆشیەکەدا بە تایبەت لەسەروو تەمەنی (5 ساڵ) وەك (Amphetamine, Methylphenidate, Pemolin) پێویستە بزانین چارەسەری دەرمان تەواوکەری چارەسەری دەروونی کۆمەڵایەتی و بدیل نی یە.

سەرچاوە:

1-کتێبی (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder. Fourth Edition) DSM_4.

2-کتێبی Diagnosis and Treatment of Attention Deficit / Hyperactivity Disorder.

3-موحازەراتی پرۆفیسۆر (ماریان سیدربلەید) ڕێکخراوی دیاکۆنیای سویدی/ دهۆك کۆرسی (Child andAdolescence Psychiatry) ساڵی 2001.

4-موحازەراتی دکتۆر (تۆگنی گۆستاڤسون) ڕێکخراوی دیاکۆنیای سویدی/ دهۆك کۆرسی (Child andAdolescence psychiatry) ساڵی 2000.

5-ئینتەرنێت

هێلکە بەستووەکان و هیوایەکی نوێ بۆ منداڵبوون

خاتوو هیلین بیری یەکەم ژنی بەریتانییە کە لە هێلکە بە ستووەکانی خۆی لە دوای هەڵگرتن و بەستنی بۆماوەی شەش مانگ منداڵێکی ساغ و تەندروست باشی بوو. هیلین تەمەنی 36 ساڵە بەم ئەزمونە نوێیە ڕازی بوو هێلکەکانی بۆماوەی شەش مانگ هەڵگیراو پاشان بۆ ناو منداڵدانی گوازرایەوە و سێ مانگە کچێکی بە ناوی (ئیمیلی) بووە کە تەندروستی باشەو سروشتییە. ئەم ئەزمونە نوێیەش ئومێدی خستە دڵی ئەو دایکانەوە کە ترشی ئەوەیان هەیە لە ئایندەدا توانای منداڵبوون بەهۆی هەر هۆکارو نەخۆشییەکەوە بێت لە دەست بدەن. بەمەش دایکانن دەتوانن منداڵ بوونەکەیان بۆ قۆناغێکی دواتر لە ژیانیاندا دوا بخەن. د. جیلیان لوکوود لە پەیمانگای پیتێن لە ناوەڕاستی ئینگلتەرا وتی: ئەم تەکنیکە نوێیە سودی بۆنەوەکانی داهاتوو هەیە لەو ژنانەی دەیانەوێت هێلکەکانیان هەڵبگرن و بۆ قۆناغێکی داهاتووی ژیانیان بیپارێزن. هەروەها وتی: لەو بڕوایەدام هەڵگرتنی هێلکە بەم ڕێگەیە باشترین شێوازە بۆ ڕێکخستنی خێزان. خاتوو بیری کە 17 ساڵە هاوسەرێتی کردووە پەنای بردە بەر ئەم ڕێگەیە کاتێك پزیشك پێی وت جۆگەکانی فالوبی منداڵدانی گیراوە. بەریتانیا تاکو ساڵی 2000یش لەبەردەم هەڵگرتن و بەستنی هێلکەدا ڕێگر بوو، بەڵام لە دوای ئەو مێژووەوە نزیکەی 100 ژن لە لەندەن پەنایان بردۆتە بەر ئەم ڕێگەیە بۆ پاراستنی هێلکەکانیان. د. محەمەد تەرائیسی بەڕێوبەری سەنتەری نەخۆشییەکانی ژنان لە لەندەن وتی: لەم ساڵدا 18 منداڵ بەم شێوەیە لە دایك بوون واتا پێشتر بە شێوەی هێلکەی بەستراو هەڵگیراون و تاکە گرفتیش لە ڕابووردوودا دودڵی دایکان بوو بەرامبەر سەرکەوتن یان سەرنەکەوتنی ئەم شێوازە نوێیەی منداڵبون بەڵام ئێستاکە دایکان وردە وردە باوەڕیان بەم تەکنیکە نوێیە هێناوە. خاتوو کلیربراون بەڕێوبەری جێبەجێکەری کۆمەڵەی نیشتمانی بۆ نەزۆکی وتی: کۆمەڵەکەمان تەنها لەوە نائارامە کە ژنان لەبەرهۆکاری کۆمەڵایەتی پەنا بۆ ئەم تەکنیکە بەرن لە پێناوی دواخستنی منداڵبونیاندا.

Internetڕۆژگار جەمال

گیا فریشته

حشيشه الملاك =أراليه =Angelica =Archangel

Angelica officinalis

پەرچڤەو ئامادەکردنی: **کەمال جەلال غەریب**

گیایەکــە لــە کۆمەڵــەی چــەترداره‌کان بــەڕووەکێکی پزیشکیو بە بەهارات دا دەنرێت لە قەراغی ڕووبارو گــۆم و زەلکاودا، لە مێرگە شێدارەکاندا، لە قەدپاڵی گردەکان و چیا بـەرزەکاندا، لەناوچـە فێنکـەکاندا، لـە ئـەوروپا و سـیبیریاو هیمالایادا.. هتـد دەڕوێـت. هـەروەها بـە تۆویـش لـە خـاکی بەپیتو شێداردا دەڕوێنرێت، دوای دووساڵ بە تـەواوی پـێ دەگاتو بۆ ماوەی چەند ساڵێك بەردەوام دەبێت، گیایـەکی بەهێزە، نزیکەی (1–2) مەتر بەرز دەبێتەوە، گەڵاکەی گەورەو دداندان، (2–3) پـەلکی هەیـە لـە پەنجـەی دەسـت دەچـن، لـە نێوان تـەمووز و ئابدا گوڵ دەکـات، گوڵەکـەی سـپی مەیلـەو سـەوز یـان زەردە، بەشـێوەی چـەپك وان بەسـەری لقەکـەوە، بۆنەکەی لە بۆنـی هـەنگوین دەچێـت، قەدەکـەی سـووچداره و بۆشە، لقی زۆر لێ دەبێتەوە، بەشی ژێرەوەی کە پێگەیشتووە مەیلەو شینە، بەشی سەرەوەی کە ناسکە مەیلەوسورە، بەشە پزیشکییەکەی بریتی‌یە لە بەرو ڕەگـەکانی (دوای ساڵێك لـە تەمــەنی گیایەکـە. ڕەگـەکان کۆدەکرێنـەوەو دەشــۆرێنەوەو بەشێوەی توێـژاڵ دەجـنرێن‌و وازیـان لێ دەهێـنرێت هـەتا بـە شێوەیەکی سروشتی ووشك دەبنەوە.

مادەی کاریگەر تیایدا بریتی‌یە لە ڕۆنی پەرشەوەبوو 1٪ لەگەڵ مـادەی فیلاندرین (phellanandren) و مـادەی دی کـە دەبنـە هـۆی بـەهێزکردنی گـەدەو ڕیخۆڵـەو بـادەرکردن و چـارەکردنی دڵـە کـزێ (حرقـة المعـدة) و بـۆ چـارەکردنی نەخۆشـیەکانی کۆئـەندامی هەناســەو مــیزپێکردن‌و خــێرا پێکردنی بێ نوێژیی.

بەکارهێنانی :

لە دیوی دەرەوە:

ڕەگەکـەی بەکوڵاوی بۆ بـەهێزکردنی دەمارەکـانی لـەش‌و دامرکاندنەوەی توڕە بوون، ئەویش بەوەی کە دەکرێتە ئاوی گەرماوەوە (حمام) لێرەدا (250) غرام لـە ڕەگە پارچـەی ڕەگـە ووشـکەکان دەکرێتـە (5) لیـتر ئـاوەوە بـۆ مـاوەی سـەعاتێك دەکوڵێـــنرێت، ئینجـــا دەپـــاڵێورێت‌و دەکرێتـــە ئـــاوی گەرماوەکـەوە. مەڵحـەمی ڕەگەکەشـی بـۆ چـارەکردنی ئێشـو ئازاری ڕۆماتیزمە لە لەشدا بەکاردێت.

ب–لە دیوی ناوەوە: ڕەگەکەی بەکوڵاوی یان بە چایی یان بەشێوەی بۆیـە، ماسـولکەکانی بـۆری خوێـن لـە کۆئـەندامی هـەرس‌و هەناسـەدا بەهێزدەکـەن‌و کـاری ژەهـراوی بـوون بـە نیکوتین بەهۆی جگەرە کێشان‌و ئەلکهولەوە لادەبەن‌و ڕیخۆڵـە لە کرم ڕزگار دەکەن و ئیشتیای خواردن پتر دەکەن‌و با لە ناو سك دەردەکـات هـەندێك لـە پزیشـکەکان لـەو بـاوەڕەدان کـە نەخۆشی سیل چاك دەکاتەوەو بۆگەنی هەناسەی ئەوکەسـانە نـاهێڵێت کـە تووشـی نەخۆشـی‌یەکانی سـنگ دەبـن، ئـەو قەتماغـەی (جلطة) خوێنـە نـاهێڵێت کـە لـە ئـەنجامی خوێـن تێزانەوەوە (کدمات) پەیدا دەبێت ئەو ڕۆنە عەتری‌یەی کە لـە ڕەگەکانی گیا فریشتەوە بەدەست دەکەوێت بۆنخۆش کردنـی زۆربەی مەیە ئەلکهولییەکان بەکاردێت، جگە لەوەی کە ڕەگ‌و تۆوەکەی لە هەندێك پیشەسازی خۆراکدا بەشێوەی بەهارات و لە مادەی ئارایشتدا بەکار دەهێنرێت.

سەرچاوە: النباتات الطبية/ أمين رويحة ص133–134.

شەلکە

(Footrot)

مەریوان موسا محەمەد
کۆلیژی پزیشکی ڤێتێرنەری
زانکۆی سلێمانی

شەلکە یەکێکە لە نەخۆشیە هەرە بڵاوەکانی هەرێمی کوردستان کە زۆربەی خاوەن ئاژەڵەکان بەدەستی‌یەوە دەناڵێنن، چونکە کاردەکاتە سەر تەندروستی ئاژەڵی توش بوو، و کەم بوونی بەرهەمی بۆ نموونە کەم بوونی ڕێژەی شیردانی و لاواز بوونی، بۆیە بەرێ گرتن لەم نەخۆشییە لە لایەن خاوەن ئاژەڵەکانەوە دەتوانن تەندروستی‌یەکی باش بۆ ئاژەڵەکانیان دابین بکەن بەبێ ئەوەی پەنا بەرنە بەر بەکارهێنانی دەرمان و چارەسەرکردن.

ناوەکانی نەخۆشییەکە:

1–لە ڕەشە وولاخ:

Bovine interdigital necrobacillosis.
Foul in the Foot,Footrot, Interdigital phlegmon.

2–مەڕو بزن:

Footrot (Benign Footrot and malignant or virulent Footrot).

هۆی نەخۆشیەکە: (Aetiology)

1–لە ڕەشە وولاخ: ڕەشە وولاخ بەهۆی میکرۆبی گرام نێگەتیڤەوە (Gram negative) پێی دەڵێن فیوزۆباکتریەم نیکرۆفۆڕەم (Fusobacterium necrophorum) توش دەبێت، لە شوێنێك دەژێت کە هەوای کەم بێت ، و زۆرجار میکرۆبی دی لەگەڵ ئەم میکرۆبەیە بەشداری دەکات لە دروست بوونی ئەم نەخۆشییە بەگونجاندنی بارو دۆخ بۆ یەکتر وەك میکرۆبی Bacteroides nodosus , Bacteroides melaninagenicus باکتریۆیدس نۆدۆسەس و باکتریۆیدس میلانۆجێنیکەس.

2–مەڕوبزن: لە هەردوو جۆری شەلکەی بێ مەترسی (Benign Footrot) و جۆری شەلکەی مەترسی‌دار (Virulent Footrot) تووش دەبێت بەهۆی میکرۆبی گرام پۆزەتیڤە، کە لە شوێنێك دەژی هەوای تێدا نەبێت، و پێی دەڵێن دایکیلۆباکتەر نۆدۆسەس Dichelobacter (Bacteraides)nodosus) و زۆر جار پێکەوە لەگەڵ (Actinomyces pyoyenes) و(F. necrophorum)

بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە:

ڕودان (Occarance) ئەم نەخۆشیە لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا بەڕێژەی 5–15٪ی حاڵەتی شەلی لەناو مانگای شیردەردا بڵاوە بەڵام ئەم ڕێژەیە زیاد دەکات بۆ 25٪ هەرکاتێك باری گونجاوی بۆ برەخسێت، هەروەها لە ئاژەڵی بەتەمەن و لەیەکەم مانگی شیرداندا ڕێژەی زیاترە لە ئاژەڵی کۆرپە لە یەك ساڵ بەخوار.

گواستنەوەی نەخۆشییەکە (Transmission):

کێمو چڵكو ئاوی پێی ئاژەڵی تووش بوو سەرچاوەی گواستنەوەی ئەم نەخۆشییە، بوونی برینو ڕوشان لە پێستی نێوان هەردوو سمی ئاژەڵەکە یارمەتی گواستنەوەی ئەم نەخۆشیە دەدات هەروەها تێکەڵکردنی ئاژەڵی تووش بوو لەگەڵ ئاژەڵی تووش نەبوو دەبێتە هۆی تووش بوونو جێگیربوونی ئەم نەخۆشیە.

فاکتەری بارودۆخ (Enuiromental factor):

ئەم نەخۆشییە لەو شوێنانەی کە زۆر تەڕەو شێدارە بڵاوە بۆ نموونە گەووڕی ئاژەڵ هەروەها ئەو ناوچانەی بەردی زۆرە وەك ناوچە شاخاویەکان کە تاوێری زۆرەو تیژە، گەووڕی بچوك و زۆری ترشی خاکەکە (PH) ئەمانە ڕێگە خۆشکەرن بۆ دروست بوونی شەلکە.

چۆنێتی دروست بوونی نەخۆشییەکە (pathogenesis):

ئەم میکرۆبە (F. necrophorum) لەگەڵ پاشەڕۆی ئاژەڵ فڕێ دەدرێتە دەرەوە (ئەم میکرۆبە لەناو گەدە و ڕیخۆڵەی ڕەشە ووڵاخ، مەڕو بزنو دەژی بەبێ ئەوەی هیچ نەخۆشیەك دروست بکات) بۆیە ئەم میکرۆبە لەسەر سمی ئاژەڵەکان هەیە، هەر فاکتەرێکی ڕێگە خۆشکەری وەك شێی ژێر پێی ئاژەڵەکان، تەسکی شوێنی ئاژەڵەکان، ناوچە بەردییەکان کە دەبنە هۆی نەرم بوونو بریندار بوونی پێستی نێوان هەردوو سمەکەیو چونە ژوورەوەی ئەم میکرۆبەو هەندێك میکرۆبی دیکە وەك ئەکتینۆمایسس و بە کتریۆیدس و پاشان بۆ بەشەکانی ژێر پێی. هەندێکیان ڕێگە خۆش دەکەن بۆ ئەوەی دیان بۆ نمونە A. pyogenes هەوای چوار دەوری برینەکە کەم دەکاتەوە و یارمەتی گەشەکردنی F. necrophorum دەدات ئەنجا F. necrophorum یش دەست دەکات بە دەردانی دوو مادە کە پێی دەڵێن ئیندۆتۆکسین (Endotoxin) و ئیکسۆتۆکسین (Exotoxin)، ئەمانە پێیان دەوترێت لیوکۆسیدین (Leukocidin) یارمەتی گەشەکردنی ئەو میکرۆبەکانی دیکە دەدات بەوەی کە دەبێتە هۆی لەناوبردنو کوشتنی خڕۆکە سپییەکان لە شوێنی برینەکەو پاراستنی میکرۆبەکان لە هەر هێرشو پەلامارێك، و هەندێك جار گەر ئەم نەخۆشیە بە زووی چارەسەر نەکرێت پەل دەهاوێژێت و دەبێتە هۆی دروست بوونی نەخۆشی دی وەك هەوکردنی جومگەکانی پێ.

نیشانەکانی (Clinical Signs)

A لە ڕەشە ووڵاخ:

1–ئاژەڵە توش بووەکە دەشەلێت، ئەم نیشانەیە لەناکاودا دەردەکەوێت لەیەك قاچی داو پاشان پلەی گەرمی لەشی دەگاتە 39°–40س°،

2–ڕێژەی بەرهەمی شیر کەم دەکات لە مانگای شیردەردا.

3–ئاژەڵە تووشبوەکە لە کاتی ڕێ کردندا تەنها نووکی پێی دەخاتە سەر ئەرز و هەندێك جار پێی لە زەوی بەرز دەکاتەوە (لە کاتێکدا بەخەستی تووش بووبێت) و پێی دەئاوسێت.

4–هەوکردن زۆربەی کاتەکان ڕوو دەدات لە بەشی سەرەوەی پێستی نێوان هەردوو سمەکەی لە شێوەی شەقێك تا خوارەوەی و هەروەها لە بەشی دوواوەوەی سمەکەی، برینەکە بۆنی شتی گەنیو دەدات.

5–هەندێك جار تەنها نێوان هەردوو سمەکەو پێستی دەئاوسێت و سور دەبێتەوە.

6–ئەگەر ئەم حاڵەتە بەزووی چارەسەر نەکرێت ئەوە ئەگەری گەشە کردنوو پەل هاویشتنی بۆ بەشی سەرەوەی پێیو هەوکردنی جومگەکانی هەیە.

B–لە مەڕوبزن

a–شەلکەی مەترسیدار:

1–لەپڕدا لەناو ئاژەڵەکاندا چەند ئاژەڵێك دەشەلێت و قاچی بەرز دەکاتەوە.

2–سەرەتای ئەم جۆرە بە ئاوساندن و و سوربوونەوەو تەڕبوونی پێستی نێوان هەردوو سمەکەی دەست پێ دەکات.

3–زۆرجار ئەم جۆرە شەلکەیە دەبێتە هۆی فڕێدانی سمەتووش بووەکەی و هەروەها بۆنێکی ئێجگار ناخۆشی لێوەدێت.

4–پلەی گەرمی لەشی بەرز دەبێتەوەو خواردنی کەم دەبێتەوە و ئاژەڵەکە دەمرێت بەهۆی برسێتییەوە.

b شەلکەی بێ مەترسی:

1–ئەم جۆرە شەلکەیە هەر لەهەمان شوێنی شەلکەی مەترسی دارە بەڵام بە سوکی توشی دەبێت و بڵاو نابێتەوە بۆ سەرەوەو ناوەوەی سمەکان.

2–شوێنەکەی هەودەکات و یەك توێژی تەنك لە خانە مردووەکان دروست دەبێت و سوردەبێتەوەو دەئاوسێت.

لە شەلگەی بێ مەترسی ناتوانین هەموو قۆناغەکانی ببینین بەڵام لەشەلکەی مەترسیدار دەتوانین هەموو قۆناغەکانی ببینین.

چارەسەرکردنی (Treatmeut)

1–سیفتیۆفەر 1–2 ملغم/کگم کێشی لەش (ك.ل).

2–ئۆکسی تێتراسایکلین 10 ملگم/ کگم ك.ل.

3–سۆدیۆم سلفادایمیدین 150–200 ملگم / کگم ك.ل.

4–پێنسیلین–ستریپتۆمایسین و ئێریسرۆمایسین.

ڕێگرتن و کۆنترۆڵ کردنی: (prevention and control)

A–بەکارهێنانی حەوز (ئەستێلك)ی پێ: ئەم جۆرە ئەستێلکە دروست دەکرێت لە شوێنێکی پاك بۆ ئەوەی شتی پیسی تیا نەچێت.

ئەو دەرمانانەی کە بەکاردێت لەم ئەستێلکەیەدا ئەمانەن:

1–کە پەرسەلفەیت بەشێوەی گیراوە 5٪ (Copper sulfate Solution)

2–گیراوەی فۆرمالین 5٪ (Formaline solution)

3–گیراوەی زینگ سەلفەیت 10٪ (Zink sulfate solution)

B–بە ڕێگرتن لە فاکتەرە ڕیخۆشکەرەکان وەك بەردەوام ڕاگرتنی ووشکی گەورەکانیان و پاك و خاوێنی ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ڕێگرتن و کۆنترۆڵ کردنی ئەم نەخۆشیە.

*دەبێت ئەوەش بزانین چۆن ئەم دەرمانانە بەکار دەهێنین چونکە بە هەڵە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە لە رووی ئابوورییەوە زۆری تێدەچێت بۆیە بەکارهێنانی هەرجۆرێك دەرمانێك لە رووی ئابوورییەوە زۆری تێدەچێت بۆیە بەکارهێنانی هەر جۆرێك دەرمانێك دەبێت لەژێر چاودێری پزیشکی ڤێتێرنەردا بێت دەنا نە ئاژەڵەکەی چاك دەبێتەوەو لە رووی ئابوریشەوە زیانی زۆر لە خاوەن ئاژەڵەکە دەکەوێت.

سەرچاوەکان:

1-The mereck veterinary manual Eight edition 1997 white house stution.

2-Veterinary medicine
Atext book of the diseoses of cattle , sheep , prg,
Goats and horse. 9th edition 2000.

3-Veterinary Microbilogy 1999 by Black well Science, Ine. USA.

نەخۆشی شەکرەو کاریگەرییە خراپەکانی بۆ سەر گورچیلە

لێکۆڵەرەوەکان ئاماژەیان بەوە داوە کە ڕێژەی 40٪ی تووش بوون بە نەخۆشی گورچیلە لەو بە تەمەنانەن کە توشی نەخۆشی شەکرە بوون. خواردنی ئەو ژەمە خواردەمەنیانەی کە پرۆتینی تێدایە هۆکارێکە بۆ کەم کردنەوەی توش بوون بە نەخۆشی گورچیلەو کاریگەرە لاوەکییەکانی و هەموو ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە مەرج نییە تووشی نەخۆشی گورچیلە بن، بەڵام ئەو هۆکارە لاوەکییانەی کاردەکەنە سەر گورچیلە لە ئەنجامی موولولە خوێنەکانە کە لە لەشی مرۆڤدا هەن. بۆیە روون و ئاشکرایە هەموو ئەو هۆاکارەلاوەکییانە کاریگەری خراپیان لەسەر زۆر لە ئەندامەکانی لەش و گورچیلەو پێست و دەماخ و ماسولکەو گەدە هەیە هەروەها دڵ لە کاتێکدا ئەمانە کاردەکەنە سەر لەش کە تێکچونێك هەبێت لەسەر پەستانی خوێن. کاتێك کەمولولەکانی خوێن لە گورچیلەدا تووشی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن دەبن لەو ساتەدا ناتوانێت کە خوێن پاك بکاتەوەو دەبێتە هۆی کۆبونەوەی ئاووخوێ لە لەشدا ئەمەش کار دەکاتە سەر زیادبوونی کێش و ئاوسانی قاچ خەستبونەوەی پرۆتینەکان لە میزدا ئەمانەش هەمووی هۆکاری قورسن بۆ بەتاڵ کردنەوەی میز لە میزەڵدان و کاریگەریان لەسەر گورچیلەو هەوکردن و پیس بوونی میز دەبێت، کاتێك کۆدەبێتەوە لە میزەڵدان دا بۆ ماوەیەکی زۆر هەروەها بەرزبونەوەی ڕێژەی شەکرە یارمەتی دەرە بۆ گەشەی بەکتریا لە میزدا بۆ پارێزگاری کردن لە گورچیلەکان پێویستە ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە پارێزگاری خۆیان بکەن بە زاڵ بوون بەسەر نەخۆشییەکەداو پەستانی خوێن و ڕێك خستنی کاتەکانی خەو وەرزش کردنێکی ڕێك و پێك لەگەڵ بەرنامەیەکی ڕێكوپێکی خواردنی جۆراو جۆر کە ببێتە هۆی کەم کردنەوەی ڕێژەی پرۆتین و نیشاستە. ئەو نیشانانەی کە یەکەم جار دەردەکەون بۆ تووش بوون بەم نەخۆشییە وەك زیاد بوونی کێش و ئاوسانی قاچ و بەرزبونەوەی پەستانی خوێن و بەرزبونەوەی ڕێژەی پرۆتین لە میزدا ئەمانە هەمووی یەکەم نیشانەن بۆ نەخۆشی شەکرەو کاریگەری لە سەر گورچیلە.

گۆنا

لە (اتحاد الاماراتی)ەوە.

چۆن یابانیەکان منداڵەکانیان بەخێو دەکەن؟

بەیان محەمەد

ئەو ڕێگایەی کە گەلی یابانی منداڵەکانی پێ پەروەردە دەکات بریتییە لە ئاوێنەی ئێستای ئەو گەلەو پاشە ڕۆژی، کارێکی چاکە ئەگەر ئێمە سەیری ئەو ڕێگایە بکەین کە یابانیەکان منداڵەکانیان پێ پەروەردە دەکەن.

منداڵانی هەموو گەلێك گۆپکەی ئێستاو، گوڵی پاشە ڕۆژن، ئەو زانستەی پێیان دەبەخشین، ئەوەی زانیاریانی پێ زیاد دەکەین، ئەوەی چالاکیانی پێ برەو دەدەین، ئەو لێهاتوی و کارامەیی وە ڕاستییانەی تیایاندا دەچێنن، دەبنە هۆی پەرەپێدانی هێزو تواناییان، و ڕەنگ کردنی ئاڕاستەکانیان، و دروست کردنی کەسایەتیان، ئەمەش بەهۆی کۆمەڵێك هۆو شێوازی پەروەردەو کارتێکەرەکانەوە دەبێت ئەم بابەتە پێك هاتووە لە حەوت کارتێکەر لە پێچانەوەی کۆمەڵێك لە چالاکیو بۆنەکان، کە منداڵی یابانیپیایدا تێپەردەبێت، کاریان تێ دەکاتو لەگەڵیاندا ڕادێت.

ئەو حەوت کارتێکەرەش ئەمانەن:

1-ئاهەنگ گێران بۆ ناونانی ساوا.

2-ئاهەنگ گێران بۆ منداڵی یابانی بەبۆنەی چوونە ناوتەمەنی سێو پێنجو حەوت ساڵییەوە.

3-بەشداریکردنی منداڵی یابانی لە ئامادەکردنی ژەمی خواردن لە قوتابخانە.

4-جەژنی منداڵان لە یابان.

5-(قەدکردنی کاغەز) هونەرو کات بەسەربردنو ئاهەنگەکانی بوکەڵە.

6-هونەری کارتۆنی بۆ کات بەسەربردنو هەروەها بۆ خوێندنیش.

7-هەڵبژاردەیەك لەوێژەو چیرۆکەکانی منداڵان لە یابان.

ئاهەنگەکان بۆ پەروەردە:

ئاهەنگی ناونانی کۆرپەلە: لە ڕۆژی حەوتەمی لەدایك بوونی منداڵدا ئاهەنگێك بۆ ناونانی دەگێڕدرێت، وتێڕوانینی یابانیەکان بۆ کێشەی ناونانی منداڵەکانیان، و ئەم بابەتە زۆر بە گرنگی وەردەگرنو گرنگی زۆری پێ دەدەن و وای دادەنێن ئەو ناوەی کە هەڵی دەبژێرن بۆ منداڵەکەیان کار لە منداڵەکە دەکات بە درێژایی ژیانی.

کاری هەڵبژاردنی ناوی کۆرپەلە کار دەکاتە سەر دایك و باوك دوای تێبینی کردنی تەندروستی و خۆشی و دەوڵەمەندی و زیرەکی، و ناوێك هەڵدەبژێرن کە ئەمانە هەمووی بهێنێتەدی.

هەندێك خەڵك ڕوودەکەنە دێ یان شوێنی خواپەرستی یان بۆلای مامۆستایەك بۆ ئەوەی ناوێك بۆ منداڵەکەیان هەڵبژێرن. تەنانەت وای لێ هاتووە کەسانی تایبەت پەیدابوون بۆ هونەری هەڵبژاردنی ناوی نوێبوو.

ناوی یابانی لەدوو کەرتی چینی پێك هاتووە مانای باش یان جوان دەبەخشێت، و لە مێژەوە یابانیەکان ناوی منداڵەکانیان بەناوی سوك ناو دەنێن بۆ نمونە کوڕانیان ناو دەنێن بەناوی لەدایك بووی یەکەم و دووەم و سێیەم هەتا دوایی، بەڵام ناونانی کچەکانیان لەسروشتەوە وەردەگرن وەکو ناوی گوڵ و وەرزیساڵ و هتد.

لە کۆندا کە دروستکردنی منداڵی زۆر کارێکی ئاسایی بوو لەگەڵ ئەوەدا ڕوودەوە لەکاتی زۆربوونی منداڵ لە خێزاندا، 10 منداڵ یان زیاتر بوو ئەوا بە کوڕی یەکەم و کوڕی دووەم، هتد ناودەنێن. ئاهەنگ گێڕان بە بۆنەی چونە ناو تەمەنی سێ، پێنج، حەوت ساڵیەوە کە ئەم بۆنەیە زیاتر دڵ خۆش کەرەیە لە shichigosan

(وەرزی پاییز) ئەو ڕۆژەیە کە خەڵکی ئاهەنگ دەگێڕن بە بۆنەی تەواوکردنی ساڵی سێیەم و پێنجەم و حەوتەم، جوانترین جلیان لەبەردەکەن، و خێزانەکان منداڵەکانیان بۆ شوێنی خواپەرستی ئەو ناوچەیە دەبەن بۆ سوپاس کردنی خواکانیان بە تایبەتی خوای (ubusuns).

ئاهەنگی منداڵانی ئەو تەمەنە لەناو کۆمەڵە دەست ڕۆیشتووەکاندا لەکاتی سەردەمی شەرکەرەکانی دەربەگی سامۆرای (توکوکاو) وە دەستی پێ کردوە، کە ئەمەش بیرو ڕایەکی کۆنی باشە، خوای ناوچەکە منداڵەکانیان دەپارێزن و پارێزگاری تەندروستیان دەکەن، نوێژکەرەکان وەکو بەشێك لەم ئاهەنگە دەست دەکەن بە پارانەوە لە خواکەیان کە پارێزگاری تەندروستی منداڵەکانیان بکات و دڵنیایان بکات لە گەشەکردنیان لەماوەی داهاتوی تەمەنیان دا لەم بۆنەیەدا ئەو خێزانانەی کۆرپەی تازەیان بووە دەست دەکەن بە بردنی کۆرپەکەیان دوای بەسەرچوونی 30 ڕۆژ ئەگەر کچ بوو، و 31 ڕۆژ ئەگەر کوڕ بوو، بۆ شوێنی خوا پەرستیەکان بۆ ئەوەی کۆرپەکەیان لەژێر چاودێری خواکەیاندا بێت، بەم شێوەیە بەردەوام دەبن بۆ ساڵانی دوایش، لەگەڵ تەواوکردنی ساڵی 3 و ساڵی 5 و ساڵی 7، ئەم ئاهەنگە لە ڕۆژی 15ی تشرینی دووەم دا دەبێت، بەڵام لەبەرئەوەی ئەم بۆنەیە بۆنەیەکی یاسایی نیە لە بۆنە نیشتمانیەکاندا، خەڵکی بەهەموو هەڵەو ڕاستیەکەوە ئاهەنگ دەگێڕن بەڵام لە ڕۆژی یەك شەممە نزیك 15ی تشرینی دووەم بە تەواوی ئاهەنگ دەگێڕن لە ئاهەنگەکانی تەواوکردنی ئەو تەمەنانەدا بیروڕاو سود هەیە لەوانە:

ا-لەگەڵ پێگەیشتنی ساڵی سێیەم منداڵ لەوە دەردەچێت کە منداڵێکی شیرەخۆرە بێت و دەست دەکات بە پلە نوێکانی تەمەنی.

ب-منداڵی کوڕ کە تەمەنی گەیشتە 5 ساڵی کەس و کاری دەست دەکەن بە بەخشینی بۆ گەورەکەیان گەورەی سامورای کەلەو ناوچەیەدا هەبوو، و لەگەڵ چاوپێکەوتنی منداڵەکە بۆ یەکەم جار بە لەبەرکردنی جلێکی تایبەتی بەناوی هاکاما (HAKAMA) ئەو ڕۆژە دەبێت بە ڕۆژێکی گرنگ لە ژیانی ئەو منداڵەو خێزانەکەیدا.

ج-سەبارەت بە کچان لەگەڵ تەواوکردنی ساڵی (حەوتەم) دا دەبێت بەڕۆژێکی گرنگ بۆیان کە بۆ یەکەم جار جلی ئۆبی (OBI) لەبەردەکەن لەبەرئەوە هەنگاوەکانی یەکەم لە قۆناغی سەرەتایی بۆ قۆناغی ژنان دەبڕێت بەڵام لە کۆندا منداڵە کوڕەکان بەبۆنەی پێگەیشتنی ساڵی حەوتەمیانەوە ئاهەنگیان نەدەگێڕا، ئێستا ئەم ئاهەنگە کوڕان و کچانیش دەگرێتەوە.

دوای گەڕانەوە لە خواپەرستی، خێزانەکە دەست دەکەن بە گێڕانی ئاهەنگێکی گەورە کە هەموو خزم و دراوسێکانیان بانگ دەکەن، دایکان خۆیان دەردەخەن بەوەی کە ئاهەنگیان بۆ منداڵەکانیان گێڕاوە بەجوانترین ڕازاوەترین جل و بەرگەوە شیرینیەکە لەمادەیەك پێکهاتوەکە لەبنەڕەتدا گەنمە AME، و گرنگترین خواردەمەنی کە پێشکەش دەکرێت شیرینی (ئامی)یەو بەسەر هەموو منالاندا دابەشی دەکەن بەسەر هەموو میوانەکان و گەورەو بچوك دا و ئەم شیرینیە بە منداڵی شیرە خۆرەش دەدرێت کە دایکەکە لەماوەی شیرەخۆریدا وەکو موبارەکی بە منداڵەکەی دەدات و هەتا ئێستاش

یابانیـەکان وای دادەنێـن کـە دابەشـکردنی شـیرینی ئـامی بەختێکی باش بۆ منداڵان ڕادەکێشێت.

کارتون و ژەمەکان:

ژەمـەکانی قوتابخانـەو بەشـداری کردنـی منـداڵان لـە خزمەتکردن تیایدا:

لەکاتی نان خواردنی بەیانیاندا منداڵە یابانیەکان ڕۆژانە لە پێشکەش کردنی ژەمەکانداو پاك کردنەوەی دوای خواردن بەشـداری دەکـەن، بـە دابەشـکردنی ئیشـەکان بەسـەریانداو ئاڵوگۆڕکردنیان ڕۆژانە بەمە منداڵانی یابانی خۆیـان دروست دەکەن لەسەر گەشەکردنی گیانی یارمـەتی گشـتی، و لەسـەر بــیروبۆچون و ســەلماندی کــاری خۆبەخشــی، (MANGA) کارتۆنی یابانی بۆ خوێندنەوەو بۆ خوێندنیش:

بـەکارهێنانی وێنـەکان بـۆ شـتومەکی کـات بەسـەربردن کـارێکی ئاسـایی جیهانیـە بـەڵام یابانیـەکان لـەم دواییـەدا دەستیان کرد بە بەکارهێنانی وێنە چاپکراوەکان، بۆیەکردنی کەل و پەلی قوتابخانەو کۆمـەڵێك گۆڤاری لێ دەردەکـەن کـەپێك هاتوون لە چەند بابـەتێکی جیاواز و چەند ڕونکردنەوەیـەك، لەگـەڵ بـەکارهێنانی کەسـایەتیە خۆشەویســتیەکان و ئـەو شتانەی جێگەی گرنگی پێدانن بۆ سەیرکردن و بۆ خۆشی.

بیرکردنـەوە لـە گۆڤـاری کـارتۆنی (مانکـاجن)ی یابـانی لەووشەیەکەوە هاتووە کە پێك هاتووە لە دووبەش یەکێکیان بەمانای (کەس)، (کەسێتی) دێت کە بەوشەیەکی تازە هاتووە (gin) لـە یابـانیدا بـە مانـای (پێکـەنین) دێـت، دووەمیـان لـە (mangajin) دەچێت دەست نیشان کراوە بە (مانگاجن) کە ئـەم وشـەیە لـەلای ئـەوان بـە (n) یەتەسـەرزمانیان لەگـەڵ ئەوەشدا یابانیەکان دەنگی (magazine) بە وشەی ئینگلیزی (ز) بە (z) دەخوێننەوە، و هەروەها تێبینی کراوە کە لە وتنی ئاسایی‌دا یابانیەکان دەنگـی پیتـی (g) بـەدەنگی (y) وای لێ هـاتووە ئەم بیروڕایە لەناو منداڵان و تەنانـەت لەناو تازە پـێ گەیشتووەکان و گەنجان و گـەورەکانیش دا لـە شێوەی گۆڤارا دەردەکـەوێت بـە قـەبارەی گـەورە، دەبیــنرێت (mangagjin) دەخوێننەوە، خەڵکی گۆڤارەکە لەگەڵ خۆیان هەڵدەگرن و بە پەرۆشەوە بابەتە جیاوازەکانی دەخوێننەوە لە هەرکوێیەك بن بۆهـەر کوێیـەك بچـن هـەتا لـەناو پـاس و شەمەندەفەریشـدا وەستابن ئەوەش بەهۆی ئەوەی کە بابەتەکانی پێك هاتووە لە بابەتی مێژوو، جوگرافیاو زانست و ئابوری و هتد.

جێگەی سەرسوڕمانە کۆمەڵێك لە لایەنی حکومەتـەوە ئەم بیرەیـان بەهـەل زانـی بـۆ چـاپکردنی کۆمـەڵێك لـە بڵاوکـراوە حکومی و ڕاگەیاندنە ئەهلیـەکان هـەتا سـەربازیش بـەزمان و شێوازی مانکاجنی کارتۆنی ئەمەش بۆ جیاکردنەوەی زمانی ڕێك خستن، وێنە پێویستەکان، و شێوازی وشکی کۆن.

لە ڕۆژی 5 شـەممە لـە مـانگی مـایوی هـەموو سـاڵێك لـە (KODOMO-NO-Hi) دەست دەکەن بە دروست کردنی کێکێك بۆ جـەژنی منـداڵان (جەژنێکـە تایبەتـە بـە منـداڵان) ئـەو ڕۆژە لەسەر ئاستی نیشتمانی یابانی پشووە وەکو هـەموو پشـووە یاساییە نەتەوەییەکان.

(Chimaki) و دەچێتە ناو ئاهەنگەکانی جەژنی منداڵانی یابانی بە ئامادەکردنی کێکێکی تایبـەتی کە بە یابانی پـێ‌ی دەڵێن (برغ) کە شیرینی‌یەکی بەتام و خۆشە (مانـای پیتـی بۆ ئەم ناوە لە یابان هـەزار پێچانـەوە، لەبەرئـەوەی پێچراوەتـەوە بەچەند چینێك لە گەڵای ڕووەك) پێشکەش کردنی ئەم کێکەو چەند خواردنێکی تایبەتی لەم بۆنەیەدا دەبێت.

ئـەو ئاسـوودەییەی کـە بـە گونـد و ناوچـە لادێیەکانـەوە دیـارە ئەوەیـە کـە منـداڵان جلـی کۆنـی یابـانی لەبەردەکـەن هەروەك ئەو ئاڵایانەی لەسەر سەری خانووەکان دەشەکێنەوە لـە شـێوەی ماسـی (شـبوت)، هاکامـا Hakama کیمونـو Kimono (ماسی ڕوبارین و دڕکیان زۆرە) و لە کۆمەڵە ڕەنگێك دروسـت دەکرێـت وەکـو سـپی و ڕەش و سـوور، و خـەڵکی دەست دەکەن بە بردنی منداڵەکانیان بۆ باخچە گشتییەکان و

قەراخ رووبار بۆ ئەوەی خێزانەکە ئەو رۆژە بەچالاکی و خۆشی بەسەربەرن.

(ئوریکامی و چیرۆك)

(نوشتانەوەی کاغەز) هونەرێکە مندالانی یابانی فێردەبن لە نەرمی نینۆکەکانیانەوە، بەتایبەتی لەنێوان Orgami و هونەری نوشتانەوەی کاغەز کچان لە یابان بە (ئوریکامی) ناوی دەبەن، مندالآن ئیش دەکەن بۆ دروست کردنی کۆمەڵێك لە شێوە جیاوازەکانی گوڵ و گیانداران و هەروەها زیندو نازیندوەکان لە جیهانی خەیالیش، ئەمەش بە بەکارهێنانی کاغەزی رەنگاو رەنگ، کە بە برین لە شێوەی چوار گۆشە دەست پێ دەکەن کە 4 بۆ 6 ئینج دەبێت، ئەمەش بە نوشتانەوەی کاغەزەکە نوشتانەوەیەکی بە دوایەکی وەك یەکدا بۆ دروست کردنی شێوەی جیاواز بەبێ بەکارهێنانی تیپ یان مقەست.

راهێنان لەسەر نوشتانەوەی کاغەز لە وەرزشی مندالآندا بەکاردێت، بۆکات بەسەربردن و بۆ فێربوونیش، هەندێکیان بۆ دروست کردنی چەند شێوەیەك لە کاغەزەکان دەست دەکەن بە بچوکترکردنەوەی پێوانەکانیان بەشێوەیەك جاری واهەیە دەگاتە یەك ئینجی چوار گۆشە.

مێژووی هونەری نوشتاندنەوەی کاغەز (ئوریکامی) زیاتر لە 100 ساڵە دەستی پێکردووە، پاشان بەسەر سامی و بەربلاویەکی زۆر گەشەی کرد بەتایبەتی لە ماوەی سەردەمی سامورای (توکاکاوا) و هەروەها لە سەردەمی ئیمپراتۆر (میجی)دا، لەگەڵ ئەوەی یارییە کۆن و نوێکان زیادی کردووە بەلآم ئوریکامی لادێیی لەناو مندالآندا بەرەو نەمان نەچووە بەڵکو زیادی کردووە.

لە سەردەمی فەرمانرەوایی خێڵی (توکاکاوا) لە شەرکەرانی سامورای لەماوەی سەردەمی دابڕاندا ئوریکامی لادێیی بلاوبووەوە. کە پارچەیەك کاغەز بەکاردەهێنرێت بۆ دروست کردنی کۆمەڵێك شێوە کە زیاترە لە 70 شێوە لە بەناوبانگترینیان (باڵندەی کرکی، بوق، بەلەم، قباقب، ئاشی هەوایی، گوڵی سەوسەن و لوتس).

بۆ دروست کردنی شێوەی Kirgami ماوەی دی هەیە بۆ هونەرێك کە هاوشێوەی جیهانی مندالآنی یابانە ئەویش هونەری (برینی گەلآ) بۆ گوڵ و گیانەوەران) و بێجگە لەمەش لە دروست کردنی شتە لکێنراوە سەر سورهێنەرەکان، و لەکاتی کرداری برینی گەلآکەیا ناتوانین شێوەی کۆتایی ببینین هەتا هەموی تەواو دەبێت، پاشان پێی سەرسام دەبین.

یابان مێژوویەکی هەڵبژاردووە بۆ ئەم ئاهەنگە کە باسکردنی ئاسانە ئەویش (رۆژی سێیەم hina matsuri ئاهەنگی بوکەڵە لە مانگی سێیەمی مارس) ئاهەنگێکە تایبەتە بە کچان، کە پشت بە بوکە شوشە دەبەستێت، و دیاری کردنێکی ئاسان بۆ ئەم ئاهەنگە (رۆژی سێیەم لە مانگی 3) ئەم مێژووە ئاسانە تایبەتە بە ئاهەنگەکانی تایبەتە بە بۆنەکانی مندالآن بەگشتی (کوران بەتایبەتی) کە رۆژی (5) لە مانگی (Kodomo nohi) ەی هەموو ساڵێك.

(ئاهەنگی خوخ) momonosekka یان joshi no sekka بەناوی ئاهەنگی بوکەڵە هەروەها چەند ناوێکی دیکەش هەیە وەکو (sangasu no sekku) یان ئاهەنگی مانگی 3.

لە چیرۆکەکانی مندالآنی یابانی

رۆشنبیری یابانی وەکو هەموو رۆشنبیرییەکان رازاوەتەوە بە کۆمەڵێك لە چیرۆك و رۆمان و رووداوە مێژوویەکان، داستانی و دێرە فراوانەکان، ئەوەی تایبەتە بە مندال و ئەدەبی مندالآن وەرگێراون و زۆربەی زمانەکان.

ئەو چیرۆکە مندالآنەی کە وەرگێردراون وەکو چیرۆکی (ئاراشیما تارو) کە بەشێوەی زنجیرەی کارتۆنی پێش کەش کراوە.

مانگا دۆشین بەهۆی رۆبۆتەوە!

لە باشوری بەریتانیاو لە کێڵگەیەکی حکومیدا (600) مانگا هەن، کە بۆ یەکەم جار ئەو مانگایانە لە رێگای رۆبۆتەوە دەدۆشرێن!، ئەوەش هەنگاوێکی باش دەبێت بەرەو زیاتر پێشخستنی پیشەسازی شیرەمەنیەکان و زیاتر پاك راگرتنی ئەو بەروبومانە چونکە بە هیچ جۆرێك دەستی مرۆڤ ناگات بە کرداری دۆشینەکە. کێڵگەکە رۆژانە (22) کاتژمێر کاردەکات و (2) کاتژمێریش بۆ پاککردنەوەی ئامێرەکانە. مانگا گیاندارێکی زیرەکەو خۆیان دەتوانن خۆیان رێکبخەن و سەرەی یەکتر ناخۆن و، هەر مانگایەك کاتی دۆشینی هات خۆی دەکات بە شوێنی دۆشینەکەداو بەهۆی ئەو وەرگرەی ملیەوە کۆمپیوتەر دەتوانێت لەو رێگایەوە هەموو زانیاریەکی هەبێت دەربارەی مانگاکەو پێویست بکات دەیدۆشێت.

2002/11/کەناڵی (الشارقە) / بصیرة العلم

دەفرە فڕیوەکان

محەمەد رەئوف محەمەد ئەمین
یاریدەدەری پزیشکی

لەچاوپێکەوتنێکی ڕادیۆیی ئیستگەی دەنگی ئەمریکا لەگەڵ زانای گەورەو بەناوبانگ (ئەنیشتاین)دا، بێژەرەکە پرسی: مامۆستای گەورەو بەڕێز، تۆپێت وایە کە (دەفرە فڕیوەکان) شتێکی ڕاست بێ و بوونیان هەبێت؟!

ئەنیشتاین لەوەڵامدا ووتی: بەڵێ بوونیان هەیەو شتێکی ڕاستە.

***بێژەرەکە پرسی**: **ئەی باشە ئەوانە لەکوێوە هاتوون؟**!

–ئەنیشتاین: لەڕاستییەکەیدا منیش زۆر لەلام ئاشکرانییە، بەڵام خۆ ناکرێت ئەم زەوییەی خۆمان بەرپرس بێت، یان وەك دوورگەیەکی بەرپرس وەها بێت، بۆ بوونی جیهانێکی دیکەی شارراوەو کۆمەڵە کەسانێکی دیکەی نەناس، کە ئەگەر لە هەسارەیەکی دی ئەم گەردوونەوە هەبن!

***ئایا ئەوکەسانە کێن؟**!

–دوورنییە ئەوانە بن، کەپێش هەزار ساڵ هاتوونەتە سەر زەوی![1]

باس کردن لەسەر ئەم بابەتە، هەڵقولاو و سەرچاوەی خواستراوێکی زانستییە و گەڕان بەدوای ئەم دیاردە فراوان و بڵاوەدا تەنها بۆ مەبەستی بلاوکردنەوەی مەبەستێکی وەهانییە، کە بڵێی وەك چیرۆکێکی وەهمی زانستی وەها بێت! (Science Fiction) بەڵکو بەپێچەوانە، هەموو ئەو ڕوداو و بەسەر هاتانە کەباسیان لێوە کراوەو پێشتر بینراون، ڕووداوێکی سەلمێنراوە، تەنها ئەوانە نەبێت کە تاکە کەسێك بینیبێتی! کەئەوانەش زۆر بەڕاست و سەلێمنراو دانەنراون ئێستا بابزانین ئەو تەنە فڕیوانە چین و لەکوێوە سەرچاوەیان گرتووە.

پێناسەیەك بۆ دەفرەفڕیوەکان:

لەبەرئەوەی کە بینینی ئەم تەنە نامۆیانە هەر لەکۆنەوەو بگرە لە چاخەکانی پێشوتریشەوە هەبووەو باسیان لێوەکراون، بەڵام گرنگی پێدانی زیاتریان دەگەڕێتەوە بۆ

ناوەڕاستی سەدەی پێشوو– سەدەی بیستەم–و شێوەکەشی وەك شێوەی قاپێکی نان خواردن یان دەفرێك ناساندوە، کە ئـەوەش لەلایـەن فڕۆکـەوانێکی ئەمریکییـەوەبوو کـەناوی "کینس ئەرنۆڵد"بـوو، لـە مـانگی حوزەیرانـی سـاڵی 1947دا کـاتێك لـەناو فڕۆکەکـەی خۆیـەوە بەسـەر شـاخی "کاسـکا" دا تێدەپـەڕی، نـۆ تـەنی فڕیـوی لـەو تەنـە نامۆیانـە بینـی، کـە لـەپێش ئەمـەوەو بەخێراییـەکی ئێجگـار لـە بـەرچاو و بەشـێوەیەکی ئـەندازەیی ڕێكوپێـك بـەدوای یـەکدا ڕێچکەیان بەستبوو.

کـاتێك ڕۆژنامەنووسـەکان لێکۆڵـەرەوان، پرسـیاریان لـە ئەرنۆڵد کردبوو لـەبارەی شـێوەو شێوازیان ئەو ووتی، ئەوانە وەك دەفرێکـی خـڕی نـان خـواردن وەهابوون، کەبەسەر ئاوێکەوەبن! ئیتر لەوەوە ناویان لێ نرا (دەفری فڕیـو) Flying Saucers ئیتر هـەتا ئـەمڕۆش ئـەم ناوەیـان بەسـەردا بـڕاوەو لەوەشـەوە بـۆ سـەرچاوەکانی ڕۆژنامـە و کتێـب و فەرهەنگـەکان وەرگـێڕاوە، بـەڵام هەرچـەندە نـاوی زانستی بۆ ئەم تەنە نامۆیانە ئەمەیە (تەنی فڕیوی نەناسراو) (Unidentified objects) و کـورت کراوەکـەی بریتیـە لـە (UFO).

مێژووی بینینی دەفرەفڕیوەکان بەدرێژایی سەدەکان

مرۆڤ هەر زۆر لەکۆنەوە پەی بە بوونی ئەو تەنە نامۆیانە بردوەو بۆگەلێك جارو لەگەلێك شوێندا چاوی پێیان کەوتووە، و هـەندێك جار لـە کۆنـدا باوەڕیـان وابووەکـە ئـەو دیاردەیـە پەیوەست داره بەهێزێکی شاراوەی خودایی یان غەیبی! و لە هـەندێك کلتوری گـەلان دا ئـەوە بەرچاو دەکـەوێت کە ئەوانـە هەمیشـە لە ئاسمانەکانـەوە هـاتون و جۆرەهـا کەشـتی بـەهێز بـەکاریان پێبـوە، هـەندێك جـار دەنـگ و وشەشـیان هـەبووە، هـەروەك لە فەرهـەنگی کلتـوری بـەناوبانگی هینـدی هـاتووە بەناوی (مهابهاراتا) Mahabharata کە باسێکی دوورو درێژی ئەم کەشتیانە دەکات و ئـەو کەشتیانەی نـاو نـاوە بەکەشـتی (ڤیمانا) Vimana.

هـەروەها بـاس لەگەشـتەکانیان بـۆ سـەر زەوی و شـەڕو پێکدادان لەگەڵیاندا و ڕوبەڕو بونەوەکانی دیکەی وەك ئاشتی و خۆشی لەگەڵیاندا دەکات! ((واتـە لـە نێـوان مرۆڤـی سـەر زەوی کۆن و ئەو کەشتیوان و تەنە نامۆیانەی ئاسمان دا)) کە ئەمانەو زۆری دیش لەسەر هـەندێك بەردوو ئاسەواری کۆنی کلتوری هیندی بەدی دەکرێن و هەتا ئێستاش ماوون!

زانـای سویسـری (ئـەریك فـۆن دانکـن Erich Von Danikenn لەساڵی 1969 کتێبێکی دانا بەناوی Chariots of gods کـە تائێسـتاش ناوبـانگێکی گـەورەی هەیـەو بـۆ زۆر لەزمانـە زیندووەکـانی جیـهان وەرگـێڕاوە. نـاوەڕۆکی ئـەم پەرتووکـە– وەك تیۆرێـك– ئامـاژە بـەوە دەکات، کە کاتی خـۆی ئـەم هەسارەیەی خۆمـان– واتـە زەوی– ڕووبەڕووی زۆر شـەڕو پێکدادانـی قـورس بوەتـەوە لەگـەڵ جـۆرە بوونـەوەرێکی دیکـەی ئـەم گەردوونـەدا، کـە ئـەوان لـە ئێمـە لـەڕووی شارسـتانی و

پێشکەوتنەوە زۆر لە بەرترن و بەمێژووی مرۆڤایەتی دوورەوە ئەم بوونـەوەرە ژیرانـە ڕەنگدانـەوەی ڕاسـتەوخۆیان هـەبووە لەسەر بڵاوبوونەوەی پێشکەوتن و شارستانێتی خۆیان لەسەر ئێمـە! و بـۆ دەوڵەمـەندکردنی ئـەم تیـۆرەو ئـەم بیرۆکەیـەی دانکن، دانکن گەشتێکی زۆر دوورودرێژی کـردوە لـە هـەموو جیـهاندا گـەڕاوە بـەدوای سـەرچاوەکاندا، لـە هیندسـتان سـتونێکی کۆنـی پۆڵایینـی دۆزیيـەوە توانـەوەی هـەر زۆر زەحمەتەو بە بەکارهێنانی فرنی زۆر زۆر بەرز بە پلەی گەرمی دەتوێتەوە کە ئەوەش دەستەبەرکردنی کارێکی ئاسان نییە! ئـەو سـتونە درێژییەکـەی 102 مـەترەو مێـژووی دروسـت کردنەکەی دەگەڕێتەوە بۆ 2500 ساڵ پێش ئێستا!

هـەروەها لـە ئەشـکەوتی (کوهسـتان) هـەر لـە هندسـتان هەندێك وێنەو نەخشەی کۆنی دیکەی لەوێدا دۆزییەوە، کە ئەمـەیان نەخشـەیەکی گـەردوونی بـوو، تیـایدا ڕێگـای نێـوان هەسارەی زەوی و هەسارەی زوهرە دیاری دەکات، و مێژووی ئەو نەخشەیەش دەگەڕێتەوە بۆ 14 هەزار ساڵ بەر لە ئێستا! و زۆری دیش هـەر لـە هیندسـتان.. بـەڵام دانکن لـە مەکسـیك وێنەیـەکی دیکـەی هـەڵکۆڵراوی سـەر بـەردی دۆزییـەوە کـە شارسـتانییەکەی دەگەڕێتـەوە بـۆ شارسـتانی (ئـەلمایا) کەتیایدا پیاوێك وەستاوە بەرامبەر کۆمەڵێك ئامێرو بزوێنەر

کە وەك لەناو ژوورێکی بچووکدا بێت وەهایە، و لە دوایشییەوە وێنەیەك لەشێوەی دوکەڵێکی چڕو پڕ دەردەچێت! ئەگەر ئەم وێنەیە بەراورد بکرێت لەگەڵ وێنەیەکی ئێستای هاوشێوەدا، ئەوا وەك ئەوە وایە کە ئەوکەسە کەشتیوانێکی ئاسمانی بێت، لەناو کەشتییە ئاسمانییەکەیدا سەرقاڵی کاری ئیش پێکردنی بێت!

لەمەش زیاتر دانکن هەڵکۆڵراوێکی دیکەی سەردیواری ئەشکەوتێکدا دۆزییەوە کە لە ئوستورالیا بوو ئەمەشیان وێنەی مرۆڤێك بوو هەروەك بڵێی ئەویش ڕائیدێکی کەشتیوانی ئاسمانی بووبێت! هەروەها لەدوورگە یەکی دی بەناوی Easter - Island کۆمەڵێك یان بگرە سەدان پەیکەری بەهێزی دی دۆزییەوە کە دانکن بەوە تفسیریان دەکات، کەئەوانە وەکو نوێنەرایەتیەکی بەهێز- کەبۆ ئاسمان دەڕوانن- ئامادەی کاری ڕووبەڕووبوونەوەو کێ بەرکێن، هەروەکو ئەو ئەفسانەو چیرۆکانەش کە لە دوورگەیەدا بڵاوون لە پاڵ ئەو کۆمەڵە پەیکەرەدا!

هەروەها ئەگەر بەسەر پێیەکەوە بەگەڕێینەوە بۆ کتێبە بەناو بانگەکانی هیند- کەلای خۆیان ئەوانە زۆر پیرۆزن- وەکو کتێبەکانی (زیان)و (ساراما- نکاناسو) هەروەها (بەهزما – بارفا) کە هەموو ئەو پەرتووکانە باس لە شەڕێکی ئاسمانی گەورە دەکەن کە 15000 پانزە هەزار ساڵ بۆ 20000 بیست هەزار ساڵ بەر لە ئێستا ڕوویان داوەو تیایدا چەکی زۆر بەهێزو پێشکەوتووی لەناو بەریان بەکارهێناوە!

هەندێك لەوبینینو دیاردانە:

لەتۆمارێکی کەشتی دەریایی (سانتاماریا) دەڵێت، ئەم ئێوارەیە کە ڕێکەوتی (1492/10/11 بووە شەوقێکمان لە ئاسمانەوە بینی، وەك مەلەوانێك وەهابوو کە چۆن دەربکەوێتو پاشان ون بێتەوەو دیسانەوە بەهەمان شێوە... چەندجارێكو بۆماوەیەکی دووردرێژ لەئاسمانەوە ئەو دیاردەیەمان دەبینیو ون دەبووەوە.

یەکێکی دی لەوانە ئەوەی شاری (بازل)ی سویسرابوو لەمانگی ئابی ساڵی 1566 دابوو کە خەڵکی ئەو شارە سەرجەم بینەری ئەو دیاردەیە بوون، کە ئەویش بریتی بوو لەچەند بازنەیەکی شێوە جۆراو جۆر و لەڕەنگی تاریكو ڕوون بەدی دەکران، و هەندێکیان بە خێراییەکی زۆر دەڕۆشتن و ون دەبوون و هەندێکی دیان شەوقدارو لە شێوەی تۆپی خڕدا بوون و هاوکات لێرەو لەوێ بینینو دیاردەی دی لەوشێوە زۆر بوون، بەڵام لەبەرئەوەی لەهەندێك شوێندا زۆر خۆیان پێوە خەریك نەکردوەو پێیان باش نەبووە باسیان لێوە بکرێت، بۆیە بە هەند وەرنەگیراونو مێژوو تۆماری نەکردوون! هەتا کاتی سەرهەڵدانی گۆڤارو ڕۆژنامەکان کەلەوە بەدوا بەهۆی بڵاوکراوەکانەوە زیاتر لێیان تۆمارکراوە بەتایبەتی لەسەدەی بیستەمدا..

لە ساڵانی نێوان 1896–1897 بەڕێژەیەکی زۆر لە بەرچاو ئەو دیاردانە بەدی کراونو بەتایبەتی لە ئاسمانی وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، و ئەوکات ڕۆژنامەکان باسیان دەکردنو بڵاویان دەکردەوە،و لەهەموویان ناموٚتر ئەو بینینەی سێ جووتیارە ئەمریکییەکە بوو کە لە وولایەتی (کنساس) لەڕۆژی 1897/4/19، لەبەرزایی (10) مەترەوە ئەو سێکەسە تەنێکی نامۆی گەورەیان بینی بوو بەدرێژایی 100 مەتر کە لە شێوەی جیگەرەدابووەو واتە (درێژکۆڵەیی) و بەهێواشی لەکێڵگەی یەکێ لەو سێ جووتیارە دەنیشێتەوەو، شەش زیندەوەری ناو ئەو تەنەیان بینی بوو کە دابەزیبوونو، کەشێوەیان جۆراو جۆرو سەر سوڕهێنەر بووەو لەوەو پێش شتی وەها لەو جۆرەیان نەبینی بوو!، و هەر دوای ئەمە، بەشێوەیەکی زۆر خێرا تەنەگەورە نامۆکەو هەموو زیندەوەرەکانیشی لەبەرچاودا نەمابوونو ئەو جێگەیان چۆڵ کردبوو، دواتر زانیبوویان کە مانگایەکی بچوکۆلەی یەکێك لەجووتیارانیان لەگەڵ خۆیاندا بردبوو! کە پاش چەند ڕۆژێك لەوەبەدوا ئەو مانگا بچکۆلەیان بەلەتو کوت کراوی و بەدووری چەند میلێك لەو جێگایەی یەکەم جاریانەوە فڕێ دابوو!

ئەم سێ جووتیارە لەژێر سوێندی یاسایيو لە دادگاوە بەدەلیلی باوەڕ پێکراووە لەبەردەم سەدان کەس ئەم بەسەرهاتەیان گێڕابووەوە!

ئێستا دەچینە سەر هەندێك بینراو گێڕاوەی دی کە بەتایبەتی لەنیوەی دووەمی سەدەی بیستەمەوە سەریان هەڵدابوو، ئەوانیش بەیەکگەشتنی ڕاستەوخۆی تەنە زیندووەکانی ناو ئەو کەشتییە ئاسمانییانە بوون لەگەڵ مرۆڤدا! هەندێك لەو بەیەکگەیشتانەش یان لەڕێگەی فڕاندنەوە بووە (واتە فڕاندنی مرۆڤەکان) یان تەماسی ڕاستەوخۆ بووە.

(ئەگەر لەبیرمان بێت لە ساڵەکانی هەشتاکاندا دوو زنجیرەی تەلەفزیۆنی فلیمی ئەمریکی پشان دەدرا بەناوەکانی (ستاتریک)وە (UFO) کە هەردوو ئەوانیش گوزارشت کردنێکە بۆ ئەم باسەی ئێستامان)

گرنگترینی ئەو بەیەك گەیشتنانە، ڕووداو و بەسەرهاتەکەی (جۆرج ئادامسکی) بوو کە ئەم پیاوە خۆی لەڕەچەڵەکدا پۆلۆنی بوو هەڵگری ڕەگەزنامەی ئەمریکی بوو، و لە کالیفۆرنیا دەژیا، ئەم پیاوە ئارەزووی چاودێری کردنی ئاسمانو ئەستێرەکان بووەو هەمیشە بە تیلیسکۆبەکانی ئەوکاتەی خۆی لە دەشتەکانی کالیفۆرنیاوە، بەو کارەوە کاتی بەسەر دەبرد. ئەمەی ئادامسکی گێڕایەوە (خۆیو شەش هاوڕێکەی)، پاش ئەوە لە زۆرلای جیهانەوە بانگهێشت کرا بۆ چاوپێکەوتن لەگەڵیداو گێرانەوەی ڕووداوەکە، لەو کەسە ناسراوانەش چاوپێکەوتن لەگەڵ (بابا) و مەلیکی ئەوکاتەی هۆڵندا..

ڕۆژی 1952/10/20 کاتێك کە ئادامسکی لەگەڵ شەش هاوڕێکەیدا- هەروەکو ڕۆژانی دی لەشوێنەکانی خۆیاندا خەریکی چاودێری و پشکنینەکانی خۆیان بوون، لەپڕ هەر هەموویان چاویان کەوت بەیەکێك لەو دەفرە فڕیوانە بەئاسمانەوە! کە بەرەو لای زەوی نزیك دەبووەوە ئادامسکی لەکتێبەکەی خۆیدا لەم بارەیەوە دەڵێت دەفرەکە تەواو نزیك بووەوەو ویستی بنیشێتەوە، هەستێکی نامۆ لەلام دروست بوو! ئەویش ئەوەبوو کە هەستم کرد دەفرەکە دەیەوێت لەلای مندا بنیشێتەوە! بۆیە منیش داوام لە هاوڕێیەکانم کرد، کە ئەوان زیاتر لێم دوور بکەونەوە، و بە تەواوەتی بۆچوونەکەم وابوو، هەر کە ئەوان زیاتر لەمن دورکەوتنەوە دەفرەکە نزیك من نیشتەوە!! لەگەڵ نیشتنەوەی دەفرەکەو هاوکات ترسێکی زۆر لەلای من، یەکێك لەوانەی ناو کەشتیەکە دابەزییە خوارەوەو بەرەو لای من نزیك تر بووەوە، ئەوەی دابەزی بوو زۆر لە مرۆڤی ئاسایی دەچوو، و جلو بەرگێکی- وەك بڵێی کەشتیوانێکی ئاسمانی- لەبەردابوو

ئادامسکی دەڵێت، بە ئیشارەت پێی ڕاگەیاندووم کە ئەو لە هەسارەیەکی دیکەی ئەم گەردوونەوە هاتووە، ((هەرچەندە ئادامسکی لەکتێبەکەیدا ئیشارەتی بەهەسارەی (زوهرە) داوە!! کە گوایا لەوێوە هاتووە! و هەر بەئیشارەت لێك نزیك بوونەوەی زیاتر، ئادامسکی دەڵێت، پێی ڕاگەیاندم کە ماوەیەك پێش ئێستا لە هەسارەکەی خۆیانەوە، گڕکانی تەقینەوەیەکی زۆر زۆر گەورەیان بینیوە لەسەر زەوی خۆمان- وەك چۆن بڵێی هەواڵی ئەو تەقینەوەیەی لەئادامسکی پرسی بێت- بەڵام ئادامسکی لەویادا هیچ وەڵامێکی پێ نەبووە بۆ کابرای کەشتیوانو دواتر لەچاوپێکەوتنەکانو کتێبەکەی دا ئادامسکی دەڵێت، ئەوەی کە ئەو هەواڵی پرسی هەردوو تەقینەوەکەی شاری ناکازاکیو هێرۆشیمای ژاپۆن بووە کە ساڵی 1945 بوو و تەنها حەوت ساڵ بوو تێپەڕیبوو لەو کاتەدا. ((ئادامسکی پێی باش بوو کە ئەم هەواڵە وەك پەیامێك بۆ هاندانی ئاشتی بەهەموو خەڵکی سەر زەوی ڕابگەیەنێت و هیوای وابوو کە ئەوە یەکەم و کۆتا ڕووداو بێت لەو شێوەیە!))

ئەم باسو بینینەی ناوبراو مابووەوە هەتا ساڵی مردنی 1965، کە زۆربەی ئەو وێنەو بەڵگانەی کە هەیبوو لەدوای مردنی فەوتانیانو بەتوندی ڕەخنەیان لەبیرو بۆچوونەکانیو قسەکانیان دەگرت، هاوکات هەندێکی دی هەرلایەنگری ئادامسکی بوون پاش مردنیشی بەڵام دواتر زانست هەندێکی سەلماندو هەندێکی دیکەی لە قسەکانی ئەولابرد! هەرچەندە ئادامسکی تەنها خۆی بینەرو و شایەتی ئەو ڕووداوەنەبوو بەڵکو شەش کەسی دیکەی زیندووشی لەگەڵدابوو. زانست ئەوەی سەلماند کە ئادامسکی کاتی خۆی ووتبووی ئەگەر لەبەرگەهەوای زەوی دەربچین ، ئەوا ئیتر دەکەوینە ناو بلیۆنان تەنی ووردیلەی تیشکدار کەشێوەیان هەروەکو مێش مەگەزێکی زۆری شەوقدار وەهان و بەناو گەردوونی فراواندا بڵاونو دێنو دەچن، و هەروەها وەکو "یارییە ئاگرینەییەکان" دەردەکەون. ئەم ڕاستییەش

وەختێك دەركەوت كە بۆ یەكەم جار مرۆڤ توانی لەبەرگە هەوای زەوی دەربچێت و گەشت بەرەو بۆشایی ئاسمان بكات، ئەویش گەشتەكەی (جۆن گلین)ی ئەمریكی بوو لە ساڵی 1962، كە ئەمیش هەمان وەسف و داڕێژراوی هەبوو بۆ ئەوەی كە لە بۆشایی ئاسمان بینی بووی! دوای گەڕانەوەی لە گەشتەكەی، بەڵام ئەوەی زیاتر ڕكەبەرانی ئادامسكی جەختیان لە سەر دەكردەوە ئەوەبوو، كەدوای ئەوەی زانرا سەر ڕووی هەسارەی زوهرە بەگازی خنكێنەر بۆ مرۆڤ تەنراوەو، ناكرێت بڵێین كە ژیانی بوونەوەر لە سەر ئەو هەسارەیە هەیە. بەڵام ئەمەش لەو ڕاستییە كەمترە، كە ئادامسكی ڕاستەوخۆ بەرامبەر زیندەوەرانی دیكەی ئەم گەردوونە- بەدەر لە مرۆڤی سەر زەوی- وەستاوەو بەشایەتی شەش كەس لە هاوڕێكانی كەمێك دەست و دەمیان جوڵاوەو هەردوولایان- وەك بڵێی گفت وگۆیان كردوە-. جا ئیتر با ئەگەر ژیان لەسەر هەسارەی زوهرەش نەبێت! خۆ ملیارەها و بلیۆنەها هەسارەی دی لەم گەردوونە فراوان و شاراوەیەدا هەن...، بەڵام ئەم ڕووداوەیان، بریتییە لەفڕاندنی دووكارمەندی پۆستی نەتەوە یەككگرتووەكان، لە (نیوهامبشایر) لە ئەمریكا، كەئەوانیش بریتی بوون لە ژن و مێردێك بەناوی (بارنی هێڵ)و (بیتی) كە ژنەكە بوو. ئەویش شەوی 1961/9/19 بوو كاتێك هەردووكیان بە ئوتومبیلە تایبەتییەكەی خۆیان لە كەنەداوە بەرەوماڵ دەگەڕانەوە، بارنی بەرلەوەی پشكنینی پزیشكی بۆ بكرێت و بەتنیوم موگناتیسی بخەوێنرێت، ئەمەی گێڕایەوە: كاتێك كە لە ماڵ نزیك دەبووینەوە لە ناو ئوتومبیلەكەوە بینیمان تیشكێكی سوڕاوەی گەورە بەشێوەیەكی شەوقدارو بریقە لە نزیك ماڵەكەمانەوە بەئاسمانەوەیە، بەر لە گەیشتنمان تا لەماڵەوە چەند جارێك وەستاین و جوانتر لێی وورد دەبووینەوە، بەڵام لەدواجاریاندا كە دابەزی بووین و بەئاشكرا چاومان بەتەنێكی نامۆی گەورە كەوت بەسەر ماڵەكەمانەوەو ئەوتیشك شەوقانەش كەبینی بوومان لەوەوە دەردەچوو، تەنێكی بازنەیی دەوران- دەور بوو هەندێك بۆشایی وەك پەنجەرەی تێدا بوو و لەوێشەوە تەنی زیندوو لەناویدا بەدی دەكران و دەجوڵانەوە، وەك ئەوەی لە پەنجەرەكانەوە سەیرو چاودێری دەوروبەر بكەن! بارنی دەڵێت زۆر هەستمان بەترس و لەرز دەكرد، ئیتر لەوە بەدوا كەمێ هەستمان بەبێ هۆشی حاڵەتی وەك پڕمین و نائارامی دەكرد، پاشان گوێمان لە دەنگێكی نامۆ و نەبیستراو بوو.

بەم بار و دۆخە نهێنییەوە گەیشتینەوە ماڵەوە، بەڵام بینیمان هەردوو كاتژمێرەكانی دەستمان نووستوون! و بەكاتژمێرەكەی ماڵەوە دا زانیمان كە كاتژمێرەكانی ئێمە دووكاتژمێرە نووستووە! واتە دوو كاتژمێر دووا كەووتوە- بەڵام ئایا ئەم كاتە بەچییەوەو چۆن ڕۆیشتووە، نەمان زانی! بارنی لە درێژەی قسەكانی‌دا دەڵێت، دواتر هەستم بە ئازاری مل و سەرو دابەزینی تەوژمی خوێن دەكرد چووین بۆ نەخۆشخانە، لەوێ دوای گێڕانەوەی ئەم باس و بەسەرهاتەی خۆم و خێزانەكەم هەندێك تێستی پزیشكی و كاری تاقیگەییان بۆ ئەنجام داین، لەوێ زانیم كە هەندێك سپی بوونەوەی پێستی وەك پەڵە لە لەشماندا بەدی دەكرا، هاوكات چەند پەڵەیەكی خڕی گەورەش بە ئۆتۆمبیلەكەمەوە بەدی كرابوو!.

دواتر هەردوو بارنی و بیتییان برد بۆلای پزیشكێكی دەروونزانی تا بە پرسیارو نوستنی موگناتیسی لە حاڵەتەكەیان بكۆڵنەوەو زانیاری لێ هەڵبگۆزن، دوای ئەوەی بە نوستنی موگناتیسی خەوێنران، بارنی بەزمانی حاڵ ووتی: كە لە ئۆتۆمبیلەكەم دابەزین و هەستمان بەكەمێ پڕمین و حاڵەتی سەیر دەكرد، دەستیان داینێ و هەڵیان گرتین بەرەو ناو ئەو تەنە نامۆیە! بەهۆی چەند كەسێكی سەیرو نەناسەوە! لەوێ چەند پشكنینێكی پزیشكییان بۆ كردم و (شلە) یان لە زۆر جێگای لەشم وەردەگرت Sample و هەروەها نمونەیان لە قژم و بڕۆو برژانگیشم وەرگرت، و هەردوو ددانی سەرەوەو خواریشەوە-واتە مەبەستی بارنی لەددانە تاقمەكەیبووە، كە دیارە ددانی دەستكردبووە بەدەست ئەو كەسانەوەبوو، و ئاگادار بووم دەستیان دابووە هەردوو كۆمەڵە ددانی سەرەوەو خوارەوەی خێزانەكەشم بەمەبەستی ئەوەی كە دەری بهێنن، بەڵام ددانی خێزانەكەم دەستكردنەبوو، واتە سروشتی هی خۆی بوو، بۆیە بۆیان دەرنەدەهات!

هەروەها لە میانەی ئەم خەواندنە موگناتیسییەدا پزیشكەكان لێكۆڵەرەوان توانیان ئەو نەخشەیەش بە بارنی بدركێنن، كە لەوێ لەناو بۆدییە نامۆكەدا بەدەست كەسەكانییەوە بینی بووی كەخەریكی‌كێشانی بوون، بەقسەی

بارنی دەڵێت، نەخشەکە دیاری کردنی ڕێگایەك بوو بۆ هاتووچۆکۆدنی جارێکی دی یان کەبیانەوێت بگەنەوە ئەو جێگایە (واتە ڕێگای هاتووچۆکردن لەنێوان ئەو جێگایەی ئێستایانداو دووری لەگەڵ چەند هەسارەیەکی دیکەدا).
نەخشەکەش بارنی دەڵێت: سێ خاڵیان دیاری کردبوو بۆ سێ دووری جیاوازو قسەیان بەزمان حاڵ خۆیان- لەسەر دەکردو هەندێك کاری ژمێریاریو ئەندازەییان بۆ دەکرد!

بارنی لەبارەی شێوەو شێوازیانەوە دەڵێت: زۆر لە مرۆڤی ئاسایی وەك خۆمان دەچوون، تەنها ئەوەندە نەبێت چاویان زۆر گەورە بوو و بەلاتەنیشتی رووی دەمووچاویانەوە بوو و بەبێ بەرزایی لووت! بەڵکو تەنها لە جێگەکەیدا کون هەبوو، و لەگەڵ دەمێکی بچکۆلەی بێ لێو واتە ئەویش هەر لە شێوەی کونێکی گەورەتردا بووە.

دواتر لەسەر ووتەکانی بارنی لەمیانەی ئەو خەواندنە موگناتیسی درێژەوە، دەرکەووت کە ئەوانە، واتە کەسەکانی ناو دەفرەکەش بەهەمان شێوەو جۆرێك لە خەواندنی موگناتیسی توانیوویانە کۆنترۆڵی هەردوو ئەو کەسە ناوبراوانە بکەنو بیانبەنە ناو کەشتییەکەی خۆیانەوە لەڕێگەی فڕاندنیانەوە، چەند تێستێکی پزیشکیو تاقی کردنەوەی لابراتۆری یان بۆ بکەنو نمونەو Sample یان لێ وەربگرن! هەروەها دوای لێ کۆڵینەوەیەکی زۆر لەلایەن گەردووناسەکانو پاش چەند ساڵێك لەسەر نەخشەکە گەیشتنە ئەو دەرئەنجامەی کە بتوانن ئەو هەسارەیە بدۆزنەوە لەناو ئەو هەموو هەسارانەی دیکەی ئەم گەردوونەدا بەپێی دووری سەرنەخشەکەو ووردبینیو لێ ووردبوونەوەی ئێجگار زۆرلەسەری، ووتیان کە ئەوانە کەسانێکن لە ئەهلی یان دانیشتووی ئەستێرەی زیتا ریتکۆلی ((Zeta Reticuli)) کە ئەویش دوورییەکەی لەئێمەوە نزیکەی 37 ساڵی تیشکییە!!

*ڕووداوی سێیەمیان- کە ئەمیش هەروەك ئەوانی دی- پڕیەتی لە کۆڵێك ترسو سام لێ نیشتن لەدڵو ڕوانگەی تەماشاچی یەکەیدا! ئەمیش ئەوەی (هویکنغیل) بوو لە ولایەتی کنتاکی- دیسانەوە ئەمریکا- ئەمەیان ڕۆژی 1955/8/21 بوو کاتێك (بیلی) مێردمنداڵ لەکێڵگەکەیانەوە بەرەو ماڵ دەگەڕێتەوە، چاوی بەلاشەیەکی گەورەی شەوقدار دەکەوێت کە لەناو دارو درەختی کێڵگەکەی ئەماندا نیشتۆتەوە! بیلی کاتێك گەیشتەماڵەوە، ئەوەی دیبووی گێرایەوە، بەڵام هیچ کام لە ئەندامانی خێزانەکەیو باوکیشی قسەکەیان بەهەند لێ وەرنەگرتو بڕوایان پێ نەکرد!

پاشانو دواتر بەچەند کاتژمێرێك ماڵەکە گوێ بیستی وەرینی سەگەکەیان بوون!کە پێیان وابوو شتێکی نامۆ و سامناك لەماڵەکەیان نزیك بۆتەوە، بۆیە سەگەکەیان بەوشێوە دەوەڕێت!

کاتێك ماڵەکە هاتنە دەرەوە بینیان چەند جۆرە زیندەوەرێکی وەك مرۆڤ بە ژمارەی یانزە دانەوە هەشتیان گەورەو سیانیان بچوکتر- وەك منداڵ وابوون- بەرەو لای ئەمان دەهاتن! ماڵەکە دەڵێن، قاچیان وەك مرۆڤ و گوێچکەیان درێژو گەورەبوو وەکو هی فیك و چاویشیان تیشکاوی بریسکاوی بوو وەك چاوی پشیلە!

لەپڕ یەکێك لەئەندامانی ماڵەکە چەکێکی هێناو تەقەی لێکردن، بەدەنگی تەقەکردنە کە هیچیان لەبەرچاودا نەمان! دواتر هەریەکە لەو یانزە زیندەوەرە بەچوار دەووری ماڵەکەدا دابەش بوو بوون یەك لەسەربانی ماڵەکەو یەکێکی دی لە پەنا پەنجەرەیەکی ماڵەکەو، لەنێوان درختەکانداو...هتد. ئیتر ئەندامانی ماڵەکە زۆر زیاتر لەپێشوو هەستیان بەترس کرد، پاش ئەوەی کە چواردەوری ماڵەکەیان بەو زیندەوەرانە گیرابوو! ئەمجا تەقەشیان لێدەکردن، بەڵام بێ هودە بوو، سەیر لەوەدا بوو گوللەکان گەر بەریشیان بکەوتایە نەیدەپێکان و یان نەیدەسمین! و هەندێك جار ڕێڕەوی گوللەکان دەشکانەوە! بەلایەکی دیکەدا! بەڵام ماڵەکە دەڵێن، ئەوەی کە تەنها ئەوان- واتە یانزە کەسەکە- پێی بێزارو نارەحەت دەبوون تیشکی لایتە دەستییەکانمان بوون کە هەوڵیان دەدا خۆیان لە شەوقەکەی لابدەنو هەڵبێن! کەسانی ماڵە کە هەر چۆنێك بوو توانیان خۆیان بگەیەننە لای ئۆتۆمبیلەکانیانو هەڵبێنو خێرا خۆیان بگەیەننە

ناوەندی شار تا هەوال بدەن بەپۆلیسی ناوچەکەو بێن بەهانایانەوە!

کاتێك پۆلیس و ماشێنەکانیان گەیشتنە شوێنی ڕووداوەکە، دیتیان کە ئەو کەسە نامۆیانە بەپەلە هەڵدێن بە بەرەولای لاشە نیشتووەکە یان لەناو کێڵگەکەدا، هەتا یەکێك لەوانە لەبەرئەوەی دواکەوتبوو بە پەلە بەسەر ماشێنی پۆلیسەکاندا ڕایکردوو تەپەی قاچی زۆر بەتوندی دەنگی دەبیسترا!! و ئیتر دوای دابەزین و بڵاوبوونەوەی پۆلیسەکان هیچ ئاسەوارێکی دیکەی ئەوتۆیان بەدی نەکرد، جگە لە ئاسەواری تەقەکردنەکانی ماڵەکەو فیشەکە تەقیوەکان نەبێت.

چرپوپرپی زۆری باس لەم ڕووداوەو مشت و مڕی دانیشتوانەکەی، وای لە خەڵکی ناوچەکە کرد –واتە ناوچەی هویکنسیفیل– کە ئاگاداری هێزی ئاسمانی ئەمریکی و لیژنەی (پەرتووکی شین)) هان بدەن کە زیاتر لەسەر ئەو مەسەلە بکۆڵنەوەو ڕوون کردنەوەی زیاتریان لەوبارەیەوە پێبدەن و کارێکی واش بکەن شتی لەو جۆرە یان دووبارە نەبێتەوە یان بتوانن بەری پێ بگرن، بەڵام ڕاپۆرتەکە وەڵامی ئەوانە هیچیان لەوە زیاتر نەبوو کە تەنها بڵێت ((ناکرێت هیچ ڕوون کردنەوەیەك و شتێکی ئەوتۆ لەسەر ئەم ڕووداوە بڵاو بکەینەوە چونکە هیچ بنەمایەکی زانستی و لوژیکی نایگرێتەخۆ!!))

هەروەها ئەگەر کەمێکی دی درێژە بدەین بە بینینەکان و سەردانی کەشتییە ئاسمانییە باش نەناسراوەکان واتە UFO یان دەفرە فڕیوەکان بۆسەر ئەم هەسارە خانە خوێیەی زەوی خۆمان کە بۆتەجێ مەزارگەو میوانخانەی ئەو میوانە نەناسراوانە، ئەوا باسی دی ئێجگار زۆرە، و ئەو سێ دیاردەیەی پێشوو دەکرێت بڵێین، ئەوانە ڕاستەوخۆ بەیەکگەیشتنی مرۆڤ و زیندەوەرەکانی ناو کەشتییەکان بوون، بەڵام ئێستا لەگەڵ ئەمانەدا:

*ڕۆژی 1959/6/26 پێشەوایەکی مەسیحی بەناوی (ولیام حل) خۆی و سێ قوتابی لە گوندی (بویا) لە (گینیا) بە بەردەوامی و بۆ ماوەی چوار کاتژمێر تەنێکی خڕی گەورەیان بە بەرزایی 1/2 کم لەبەرزی ئاسمانەوە بینی بوو، ئەم تەنە خڕە بەشێوەیەکی ستاتیك لە بۆشایی ئاسماندا بۆ ئەو ماوە زۆرە وەستابوو! لە کاتی وەستانیدا لەڕووی دەرەوەیدا چوار قاچی بەملاولادا لێ درێژ بووبووەوە و لەسەر قاچەکانیشی چەند زیندەوەرێك بەدی دەکران، کە بەقسەی تەماشاچیانی لەوە دەچوو ئەوانە سەرقاڵی کێشەیەکی هونەری کەشتییەکە بوون و خەریکی چاککردنەوەی بن! و لەوە سەیرتر ئەوە بوو کە سێ تەنی دیکە لەو دەفرە و لەو شێوەیە بەئاسمانەوە بوون و لە ئاستی ئەودا تاوێك دەجوولان و تاوێك دەوەستان، وەك ئەوانیش هەر سەرگەرمی کێشەکەی کەشتی یەکەم بن وەها بوو، بەڵام تەماشاچیان دەڵێن سیانەکەی دی دەنگێکی بەهێزو فرەداریان هەبوو وەك دەنگی پەروانەیەکی سوڕاوە. و یەکێك لە قوتابییەکانی (ولیام حل) بەدەستی سەلامیان بۆ دەکات، بۆ ئەوانەی بەسەر باڵی کەشتییە وەستاوەکەوە بوون، دەڵێن ئەوانیش وەڵامیان داونەتەوە یەك بەیەك! ئیتر ئیشارەت و سەلام کردن لەنێوان ئەم دوو گرووپەدا بەردەوام بووە هەتا تاریکی شەو داهاتووە ئینجا ئەوان– کەشتییەکە– سڵاوەکانیان بەشێوەی گڵۆپ وەڵام داوەتەوە– واتە وەك بڵێی– ئیشارەتی ڕوناکی–یان بەکارهێناوە هەتا ئەو ناوەیان بەجێ هێشتووە و ڕۆیشتوون..

*هەروەها لە (کوێت)یش لە ڕۆژی 1978/11/10دا لەکێڵگەیەکی بیریی نەوت بەناوی (أم العیش) کە سەرهەنگ (محمد الحمد) لێپرسراوی ئاسایشی کوێت لەو ناوچەیەدا بوو، یەکێك لەو دەفرە فڕیوانەی بینی بوو لەکاتی نیشتنەوەیدا لەئاسمانەوە بەرەو زەوی ئەو ناوچەیە، (محمد الحمد) دەڵێت: بەنزیك بوونەوەی ئەو دەفرە، هاوکات هەموو جۆرە پەیوەندیەکی کوەیت لەگەڵ جیهانی دەرەوە بڕا!

(نیوزلەند) کە لەوێ بوون بەکاسێتی ڤیدیۆیی وێنەیەکی تەلەفزیۆنی ئەو دیاردەیان گرتبوو کە ئەوە بووە بەڵگەیەکی مێژوویی بۆ ئەو ڕووداوە، کە ئەو گرووپەش بریتی بوون لە حەوت کەس لە هەموو کادێرو ئەندازیاری باڵای وڵاتە جیاجیاکانی جیهان بوون و یەکێك لەوانەش ئەندازیارێکی ئەمریکی بوو، (محمد الحمد) لەدرێژەی قسەکانیدا ووتی: بینینی ئەو دەفرەو لێکدابڕانی پەیوەندییەکانمان بەدەرەوەو شایەتی ئەو حەوت کەسە بیانییە بەخۆیان و کامێرا ڤیدیۆییەکانیانەوە هیچ بۆشاییەکی بۆ شك و گومانی کاری هەڵخەڵەفاوی و ووڕێنەکردن نەهێشتۆتەوە، لای ئەوانەی کە ئەو دیاردە نامۆیەیان بەچاوی خۆیان نەدیووە!

دەفرەکە هەر بەردەوام لەو ناوچەیەدا بووە بۆ ماوەی حەوت خولەك، هاوکات لەملایشەوە هەموو ئۆتۆمبیلەکانی

پۆلیس و نیگاە بانانی ناوچەکە بەووردی چاودێری دەفرەکەیان کردووەو، و لەهەمان کاتیشدا فرۆکەیەکی جۆری بۆینگ 747 ئەویش لە ئاسمانەوە لەڕێگەی ڕاداری ناوفرۆکەکە خۆیەوە چاودێری دەفرەکەی کردوەو پۆلیسەکانی سەر زەوی و هەموو ئەوانەش کەلەوێ بوون وا چاوەڕوانیان دەکرد کە دەتوانن بەئاسانی دەست بەسەر دەفرەکەدا بگرن و بیقۆزنەوە! بەلام بەپێچەوانەوە لەپڕێکداو زۆر بەخێرایی ئەو دەفرە لەبەرچاودا نەمابوو و ئەو ناوچەی چۆڵ کردبوو، بەبێ ئەوەی کەس لەمان لەزەوی و لە ئاسمانیشەوە بەخۆیان بزانن...

*هەروەها ئەم دەڤەرەی خۆشمان، واتە کوردستانی لەمەڕ خۆمان لەم دیاردە نامۆیەو بینین و سەردانی ئەو دەفرانە بۆ ئەم ناوچەیە بێبەش نەبوون، بەئەندازەی ئەوانەی کە کۆمەڵە کەسانێك بینیوونی. لەهەموویان گرنگ تر ئەوەی شاری کەندیناوەی هەولێری کوردانە. ڕۆژی 1967/3/31 لای ئێوارەکەی یەکێك لەو دەفرە فڕیوانە ڕێی کەوتبووە شاری هەولێر، کاتێك کەنیشتبوەوە لەسەر زەوی تەماشاچیانی ئەو ناوچەیە لێی نزیك دەبنەوە، ئەوان دەڵێن پەنجەرەو جامی زۆری هەبووە، و لەناوەوەیدا گەلێك ئامرازو ئامێری سەر سوڕهێنەری تێدا بووە هاوکات لەگەڵ شەش زیندەوەری وورد کە لە ئادەمیزادی بچکۆلە دەچوون، بەلام نێرومێیان جیانەدەکرایەوە!!

خەڵکی ناوچەکە ووتبوویان، زیندەوەرەکانی ناو دەفرەکە دەمێکی درێژکۆلەی شێوە ئەستونیان. پێوە بووە، لەگەڵ سێ چاودا! و لە پێ دەست و مەچەکیان وەکو دەست و پلی چڕنوکی پشیلە وەها بووە، و لەبارەی دەفرەکەشەوە قەبارەی بەنزیککراوەیی تاڕادەیەك گەورە بووە وەلاکانی لەشەش مەتر درێژتر بوون! لەتەوقەسەری دەفرەکە چەند گڵۆپێکی وەك پلاجکتۆر هەبووە کە توانای سوڕانی هەبووە بەدەوری خۆیدا، هەروەها چەند دارتەلێك، کەئەوەش پێ دەچێت ئاریەلی هەوایی کەشتییەکە بووبێت.

تەماشاچیانی ناوچەکە ئەم دەفرە لەسەر زەوی بەکۆت و زنجیری بەهێز دەبەستنەوە بەستونی کارەباو هەندێك ڕاگری دیکەی بەهێزەوە، و بەڕێوەبەری ئەو ناوچەیە دوای گەیشتنی بەشوێنی نیشتنەوەکە کاربەدەستانی سەرو و خۆی ئاگادار دەکاتەوەو بڕیار دەدەن کە پۆلیس هەتا بەیانی بەلایەوە ئێشك بگرن و نەهێڵن هەڵبفڕێتەوە! بەلام ئەمیش هەروەك ئەوانی دی بەبێ ئاگاداری کەس و زۆر بەنهێنی دەفرەکە لەگەڵ خۆرهەلاتن ئەو ناوچەیەی بەجێ هێشتبوو و لەوناوەدا نەمابوو!!

تێبینی: ((ئەم هەواڵە لە گۆڤاری (علوم)ی ژمارە 35ی ساڵی 1988 بلاوکرابوویەوە))

*هەروەها ئەوەی ناوچەی (قەلادزێ)ی ساڵی 1999 کە لە مانگی ئازاردا بوو بەهەمان شێوە بۆ چەند جارێك دەفرێکی فڕیوی بەدی کرابوو، و بۆچەند ساتێك لەیەك دوو کێڵگەشدا نیشتبووەوە، ئەمەیان لەزمان حاڵی تەماشاچییانییەوە، زۆر بچووك بووە، هەر بە ئەندازەی قەبارەی نیوە بەرمیلێك بووە..

هەندێك تیۆرو بیردۆزە لەبارەی بنەڕەتی بوونی دەفرە فڕیوەکان:

*بۆ دەرخستنی تیۆری یەکەم، پێویستە بگەڕێینە بۆ سەرچاوەکەی زانای سویسری (ئێریك ڤۆن دانکن) کە لەساڵی 1969 بلاوی کردبووەوە، هەروەك لەسەرەتاوە باس لەپەڕاوەکەی زانای ناوبراوکرا، ئێستا لە ڕوانگەی ئەوەوە دەتوانین کتێبەکەی ئەو دابنێین بەتیۆری یەکەم، (ئەویش کە بەبیرۆکەی جەنگی دەرەکی) ناوزەد کراوە.

لایەنگرانی ئەم تیۆرە دەڵێن، زانست تاڕادەیەکی زۆر ئەوەی سەلماندووە کە هەرسێ ڕەگەزی سەرەکی ئۆکسجین و نایترۆجین و هایدرۆجین لەپانتایی ئەم گەردوونەداو لەسەر ڕووی زۆربەی هەسارەکان بوونیان هەیە! و باوەڕکردن بەوەی کە ئەم هەسارەیەی خۆمان تاکە هەسارەی زیندوو و دەوران تەنراوبێت لەم گەردوونەدا، ئەوا ئەوە (گریمان)ێکە کە دورنییە هەڵەبێت، و ئەم بۆچوونەش زۆر لە بیرۆکە کۆنەکەوە نزیکە کە دەڵێت ((زەوی چەقی ئەم گەردوونەیە))..

و ئەگەر هاتوو ئێمە ئەم بیرۆکەیەمان پشت ڕاست کردەوە، ئەوا ئەوکاتە دەبێت بەئاسانی بڕوامان وابێت کە

هەندێك لەو هەسارانەی دی زیندوون و لە شارستانیەتو تەکنۆلۆژیاشدا زۆر لە ئێمە لە پێشترن، و دەکرێت بڵێین شارستانیەت و پێشکەوتنی ئەوان بەهەزاران ساڵ لە پێش ئێمەوەیە، ئەگەر نا ئەوا ئەوان نەیاندەتوانی کەجۆرەها و چەندەها ووزە بەکاربهێنن و ئەو دوورییە زۆرەی نێوانمان ببڕن و بگەنە هەسارەکەی ئێمە، کە تائێستاش لای ئێمە ئەوانە شتێکی نەناس و باش پێ ناسەنەکراون! و هەروەها لایەنگران بۆ زیاتر سەلماندنی ئەو پێشکەووتووەی ئەوان، تیشك دەخەنە سەر ئەو حاڵەتە بەناو بانگانەی کە ڕوودای فڕاندنی مرۆڤەکان و وەرگرتنی Sample (مسحة) لە لەشی مرۆڤەکانی ئێمەو گەلێك شتی دی کە ئەمەش زیاتر ئاستی زانستی پێشکەوتووی ئەوان هەڵدەسەنگێنێت.

*تیۆری گەردوون هاوتایی یان بەرامبەری :

ئەم بیردۆزە سەرنج ڕاکێشەرە بۆ هەندێك شتی خەیاڵی و هەلایەنگرانی ئەم تیۆرە دەڵێن، هەستی مرۆڤ لەچوارچێوەیەکدایەو سنوردارە، ئێمەی مرۆڤ کە پێنج هەستمان هەیە، ئەوە بەس نییە بۆ زانین و پەی بردن بەهەموو نهێنییەکانی دیکەی ئەم گەردوونە والآیە! بۆ نمونە هەندێك ئاژەڵی وەك سەگ ، دەتوانن چەند دەنگێك ببیستن کە ئێمە توانای ئەوەمان نییە! چونکە ئەو شەپۆلانە لە دەرەوەی سنوری شەپۆلەکانی بیستنی ئێمەوەن، و بۆ چاویش هەروەها...

چەند زانایەکی لێکۆڵەرەوە تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر کۆمەڵە کەسانێکی سینەمایی کرد ئەویش بە بەکارهێنانی فلیمێکی ئەزموونی بوو کە چەند لەقتەیەکی دیاری کراوی وەهای تێدا بوو کە درێژییەکەی نەدەگەیشتە ووردکەکانی چرکەیەکیش! واتە لەکاتی نمایشدا زۆر بە خێرایی و تیژ بەسەر ئەوحاڵەتانەدا دەگوزەرا، کە ئەمەش لە ئاستی هەستی بینینی ئاسایی‌دا نەبوو! و لەکاتی سەیرکردنی ئەو فلیمەدا بەشێوەیەکی ئاسایی نەدەتوانرا هیچ کام لەو پاڵەوانانەی ناو فلیمەکە ببینرێت! مەگەر بەشێوەی خاوکردنەوە لێ بدرایە!

و هەروەها لایەنگرانی ئەم تیۆرە پێیان خۆشە جەخت لەسەر ئەوە بکەن کە شارستانیەتی ئێمە شارستانیەتێکی شاراوەیە! و ڕاستی ئەمەش پابەندە بەهەندێك یاسای فیزیاوی لە جووڵەی شەپۆلە ناسراو و دیاری کراوەکاندا، کە ئێمە هەروا بە سانایی هەستیان پێ ناکەین... و ئەوان دەڵێن، بینینی ئەو دەفرە فڕیوانە شتێکە لەو بابەتە، کە بۆماوەیەکی کەم و کورت هەندێك جار هەستیان پێ دەکرێت و پاشانیش لەبەرچاو وون دەبن!

هەروەها ئەوان لە درێژەی بۆچوونەکانیاندا دەڵێن، پێویستە ڕەچاوی ئەوەش بکرێت کە ئەم بیرۆکەیە زۆر لەو بابەتە ئایینی و کۆمەڵایەتییەی کلتوری زۆربەی گەلانەوە نزیکە، کە باس لە بوونی ئەوە دەکات کەپێی دەڵێن (جنۆکە) یان (جن)! مەبەستیش لە چۆنییەتی خێرا پەیدابوونی و وون بوونەکەیەتی. و لەم بارەیەوە گۆڤارێکی تایبەت هاتە گۆڕێ بەناوی کێڵگەی دەفرە فڕیوەکان (Flying Saucer Review) کە باسێکی تیروتەسەلی لەم بارەیەوە لەلایەن سەرنووسەری گۆڤارەکەوە تیایدا بڵاودەکرایەوە.

*بیردۆزی (چەکە نهێنییەکان):

خاوەنی ئەم بیردۆزە لایەنگرەکانیان، کە بریتین لە کۆمەڵێك زانا، بیروبۆچونەکانیان هەموو پێچەوانەی ئەوانی دین! ئەمان دەیانەوێت دڵنیامان بکەنەوە کە ئەم دەفرە فڕیوانە هیچ شتێکی ئەوتۆنین لەو جۆرەی کە باسیان لێوە دەکرێت! بەڵکو بەپێچەوانەوە ئەوانە تەنها تاقی کردنەوەی چەکی دەوڵەتە زل هێزەکانی سەر زەوی خۆمانەو بۆ کاری سیخوڕی و ئاشکراکردنی هەندێك نهێنی بەکاریان دەهێنن! و هەر ئەو دەوڵەتانە خۆیان پڕو پاگەندەی بڵاوبونەوەی دەفری فڕیوو شتی لەو بابەتە ڕادەگەیەنن! هەتا کەس نەزانێت ئەوانە لەگوێوە هاتوون و کاریان چییە!! هەربۆیەش لەسەر ئەوشێوەو شێوازە جیاجیانە دەیان خەنە ڕوو، بۆ ئەوەی کە لە جێگایەکدا نیشتەوە خەڵکی ترس و سامیان لە لادروست ببێت و نەوێرن لێوەی نزیك ببنەوە! و ئەوانیش کاری خۆیان ئەنجام بدەن، و یەکێك لەو بەڵگە بەهێزانەی کە هەڵگرانی ئەم تیۆرە پێشکەشی دەکەن و باسەکەیانی پێ دەوڵەمەند دەکەن، وێنەی فڕۆکەیەکی ئەزمونی ئەمریکییە، کە شێوەکەی خڕەو لەشێوەی ئەو دەفرانەدایەو لێی نووسراوە:

US AIR FORCE هەروەها US ARMY

*هەروەها کۆتا – تیۆر، هەمیشە هەوڵی ئەوە دەدات کە لێکدانەوەیەکی لۆژیکی و ئەقڵانی بەرجەستە بکات بۆ بینینی ئەو تەنە نامۆیانە، و هەردوو لیژنەی (کوندون) و (پەرتوکی شینی) (نێو دەوڵەتی، کە حکومەتی ئەمریکی خۆی دروستی

کردبوون، هەمیشە هەوڵی پشکنینی ئەو بینینانە بدەن و بەشێوەیەکی وا کەبیسەلمێنن زۆرجار بینینی گازێکی شێوە بڵقاوی یان کۆمەڵە مێرووییەکی شەوقدار یان چەند بروسکەیەکی شێوە گۆ، ئەوانە هەموو ئەو حاڵەتانەن کە باسیان لێوە دەکرێت لە بارەی دەفری فڕیوەوە!! بەڵام ڕاستتر ئەوەیە، کە ئەگەری بوونی زۆربەی ئەو حاڵەتانە زۆر لەوە کەمتر لە ئەگەری بوونی ئەو کەشتییە ئاسمانیانە! کە بەپێشکەوتنێکی زۆر لە بەرچاوەوە لە بۆشایی ئەم گەردوونە گەورەو شاراوەیەوە دێن و زۆر جار لە زۆر جێگای سەرزەوی نیشتوونەتەوەو پاشان هەڵفڕیوونەتەوە!

کە لە ئامارێکی دروستی ساڵی 1978دا لەووڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا کرا دەری خست کە زیاتر لە 13 ملیۆن بینراو بۆ دەفرە فڕیوەکان هەیە، کە ئەمەش بەڕاستی ژمارەیەکی ئێجگار گەورەیە...

دەفرە فڕیوەکان و پاراسایکۆلۆژی

(هویکنز) کە توێژەرەوەیەکی ئەمریکی بوو لەبواری دەفرە فڕیوەکاندا، باس لە فڕاندن و دزینی مرۆڤەکان دەکات لەلایەن کەسەنامۆکانی ناو دەفرە فڕیوەکانەوە ئەو دەڵێت: کەسە نامۆکان بۆیە کاری لەو جۆرە ئەنجام دەدەن، تا پشکنینی تایبەتی و تاقی کردنەوەی پزیشکی و تێستیان بۆ بکرێت و هەندێك جار (مسحة) sampleیان لە شانەکانی لەشی مرۆڤ وەرگرتووەو دواتریش ئاسەواری ئەو کارانایەیان لەسەر پێستی مرۆڤەکان دەرکەوتووەو جێگا دەستیان پێوە دیار بووە، بەڵام بۆ ئەمەش کە سەر فڕێنراوەکەیان بێ هۆش کردوە یان پێ دەچێت بەکاری وەك خەواندنی موگناتیسی ئەوانەیان ئەنجام دابێت و دواتریش گەڕاندویانەتەوە بۆ جێگای خۆی!

دیسان بۆ ئێمەی مرۆڤیش پێویستمان بە خەواندنێکی موگناتیسی زۆر قووڵ هەیە بۆ زیندووکردنەوەی ئەو بیرەوەرییە شارراوانەی کەسە فڕێندراوەکە. هویکنز دەڵێت، یەکێك لەو کەسانەی کەمن دیومن و لێکۆڵینەوەم لەگەڵدا سازداوە، ئەوکەسە بوو کە کاتی خۆی لە قوتابخانەوە بەرەو ماڵ گەڕابوەوەو لە ڕێگا دووچاری فڕاندن بوو بوو لەلایەن کەسە نامۆکانەوە! و ئەو مرۆڤە بەرلەوەی کاری خەواندنی موگناتیسی بۆ ئەنجام بدەم دەیگووت: ((هەمیشە هەست بەترس و دڵەڕاوکێ و دەمار گرژی دەکەم))، ئینجا دواتر لەژێر کاری خەواندنی موگناتیسیدا ئەو قوتابییە ووتی:

ساڵی 1973 کاتێك کە بە ئوتۆمبیلەکەم لەڕێگەی گەڕانەوەدابوون لە قوتابخانەوە بۆ ماڵ لەسەر ڕێگەی (میریلاند) لەپڕ وەکو بایەکی زۆر زۆر بەهێز هەبێت ئوتومبیلەکەم لە دەستی وەرگرتم بەرەو لاتەنیشتی جادەکەو کاتێك وەستام ڕوانیم سێ کەسی بچکۆلەی دەم و چاو سەیر لەبەردەم ئوتومبیلەکەمدا وەستاون! کە ڕوویان زۆر سپی و تیشکداربوو و لەوەی دەکرد کە دەم و چاویان لە شتێکی وەك ماجون دروست کرابن! و ئیتر هەر ئەوەندەم زانی هەڵیان دەگرتم و بەرزم دەکەنەوە بۆ ناو بۆدییەکی نامۆ، و پاشان لەناوەوە لە سەر مێزێك پاڵیان خستم و هەندێك کاری پشکنین و کاری تاقیگەی یان بۆ کردم لەوانە، لەڕێگەی لووتمەوە خوێن و مسحەی تایبەتیان لێ وەرگرتم و بردیان، دیاربوو بۆ مەبەستی پشکنینی پزیشکی کاریان پێ ی بوو!

هەروەها هویکنز لەدرێژەی باسەکەیدا دەڵێت، کەسێکی دیش، تەمەن 35 ساڵە، هەمان شێوە پاش فڕاندنی، کاری خەواندنی موگناتیسیم بۆکرد زانیم کە ئەویش لەلایەن ئەوکەسانەوە هەمان کاری پشکنین و تاقیگەییان بۆ کردبوو و لەوەش سەیرتر ئەوەبوو کە هەرهەمان ئەوکەسە جارێکی دیش لەلایەن کەسە نامۆکانەوە فڕێنراوەو ئەوکاتەش هەمان کاری پشکنین و تاقیگە پزیشکیانەیان بۆ کردبوو، کاتێك کە ئەم تەمەنی حەوت ساڵان بووەو لەگەڵ ماڵەوەیاندا لە گەشت و گوزارێکی سەیرانیدا کاتیان بەسەر دەبرد!

و لە کۆتاییدا هویکنز دەڵێت، ئەوەندەی من ئەزموونم لەم بارەیەوە پەیدا کردبێت ئەوەیە کە هەر هەموو ئەوکەسانەی لەلایەن کەسە نامۆ نەناسراوەکانەوە فڕیندراون هەر هەمان کاریان دووبارە بوویان بۆ کراوە لەشوێنە جیاوازەکانداو لە تەمەنە جیاوازەکاندا، سەبارەت بە قسەو باسی ئەو مرۆڤانەی خۆشمان کە فڕێندراون ئەوانیش زۆربەیان هەر هەمان وەسف باسیان لەسەر کەسە نامۆکان و کارەکانیان هەبووە..

ئێستا با بزانین دەروونزانەکان، پەیوەندی نێوان زەمینلەرزەو دەفرە فڕیوەکان چۆن هەڵدەسەنگێنن.

پەیوەندی نێوان تیشکە ئاڵۆزەکان و زەمین لەرزە:

تیمێك لە تایبەتمەندانی بواری دەروونزانی لەزانکۆی (لۆرنیشن) لە کەنەدا توێژینەوەو لێکۆڵینەوە لەو دیاردە شازو دەگمەنانەی کە ناتوانرێت پێشبینی کاتی ڕوودانیان بکرێت ئەنجام داوە بۆ ئەمەش دەستیان کرد بە گەڕانی زۆر و لێکۆڵینەوەی لەنێوان خودی دیاردە نامۆکان دا!

بۆ ئەم کارەش پشتیان بەستووە بە ئاماری زۆر گرنگ لەم بارەیەوەو بەکاری کۆمپیوتەری زۆر دەرئەنجامیان بەدەست هێناوە.

و زانیارییە کۆکراوەکانیش بەڵگەی ئەوە دەدەن بەدەستەوە کە هەمیشە پەیوەندییەك هەبێت لەنێوانی ئەو تەنە فڕیوە نەناسراوانەو هێزی زەمین لەرزە لاوازەکان! و بۆ زیاتر دەوڵەمەندکردنی ئەم باسەیان، ئەم زانا دەروونناسانە پەیوەندی یان کردووە بە نووسینگەکانی (کانگاو گڕکانە ئەمریکییەکانەوە) لە شاری (دنگر)ی وولایەتی (کۆلۆرادۆ) کە لەوێش دکتۆر (یریان بریدی) هەبوو، و هەمیشە سەرقاڵی لێکۆڵینەوەی تەقینەوەی کانەبەردەکانی ژێر زەمین بوو، دوای پەیوەندی کردنی ئەمان بە دکتۆری ناو براوەوە، دکتۆر بۆی دەرکەوت کە ئەو بەردانەی لەژێر زەمیندان و کوارتزیان تێدایە، بریسکەیەکی زۆر خێرا دەردەکەن لەشێوەی گۆی ڕووناکی ی زۆر درەوشاوە، هەروەك بابەتێك لە هەورە بروسکە!

و تێبینی ئەوەشیان کرد بەهۆی دووربینی زۆر بەهێزەوە کە ئەو بریسکەیەی لە ئەنجامی یان لەتوێی یەك درزەوە پەیدا دەبێت، کاتیکی ئێجگار کەمی دەوێت یان پێ دەچێت- کە کەمتر لە بەشە ووردەکانی چرکەش! و لەمیانەی ئەو مادە زۆر کورت و کەمەدا ئەو بریسکانەوەیە زۆر بەخێرایییەکی گەورە ڕوودەدات ئینجا کەمێك دەوەستێت و جاریکی دیش دووبارە دەبێتەوە، و لەئەنجامی ئەمەشدا ئاسەواری سەرچاوەی ئەو ووزەیە بەجی دەمێنێت کە بۆتە هۆی ڕوودانی ئەو درزە.

بە ڕای ئەم تیمە، پێیان وایە کە ئەو جۆرە تەقینەوانە لەوانەیە ببنە سەرچاوەیەك بۆیان سەرچاوەیەك بن بۆ بینینە هاوشێوەکانی دەفرە فڕیوەکان! و هەر لەسەر ئەم ڕۆشناییەو لەم بارەیەوە (چینی)یەکانیش ئەو ڕووناکییەی کە بەم جۆرە لەو بەردە ژێر زەمینیانەوە دەردەچن ناو نا ((ڕووناکییەکانی زەمین لەرزە))

دەفرە فڕیوەکان، بوونەوەرانێکن کە لە جیهانێکی دیکەوە هاتبن و لەم گەردوونەدا مەلە بکەن؟!

زانست و تەکنۆلۆژیای ئەمڕۆ پەی بەزۆربەی هەرە زۆری نەزانراوەکانی پێشوو و نهێنییەکانی دیکەی ئەم دەوورو گەردوونە بردووەو لە بواری داهێنان و پێشکەوتنیشدا کەم تا زۆر لاری نەبووە! ماوەیەکی زۆر زۆرە زانست گەردو گەردیلەو ناوك و پرۆتۆن و نیوترۆن و...هتد ی تەنەکانی تاووتوێ کردووەو بەسەلماندنەوە بەرجەستەو والآی کردوە، ئەمە بۆ بچوکترین، و بەڵام لەبواری گەردوونی گەورەشدا گەورەترین دووری و دوورترین هەسارەوکۆمەڵەی هەسارەی دیکەی لەسەر تەوەرەی ئەم گەردوونە دیاری کردووەو کۆمەڵێك سیفەت و خەسڵەتیشی پێداوین، و بەڵام دەبێت ئەوەش بڵێین کە زانست هەتا ئێستاش دەستەوەسانە لە ئاست راڤەیەکی تەواوی زانستی بۆ بینینی دیاردەیەك کە بەچاوی ئاسایی دەیبینین و هەستی پێ دەکەین!!

ڕۆژانە ئاژانسی هەواڵ و دەنگوباسە جیهانییەکان ئەوانە ڕادەگەیەنن و بڵاوی دەکەنەوە (بە زۆری و بەتایبەتی هەتا ساڵی 2000)

کە، تەنێکی تیشکداری نامۆ لە ئاسمانەوە دابەزیوەو نیشتۆتەوە لەسەر زەوی، و دواتر بەخێرایی وون بووە، یان لەجێگایەکی دی کۆمەڵێك هاوڵاتی دەفرێکی فڕیوی نەناسراویان بینییەوە، هەروەها لەشوێنێکی دی دوای نیشتنەوەی ئەو دەفرە فڕیوە نەناسە پەیوەندی وتماسی ڕاستەوخۆ لە نێوان کەسەکانی ناو دەفرەکەو مرۆڤەکانی سەر زەوی خۆمان دروست بووەو ... هتد.

تەنانەت هەندێك جار بەنیشتنەوەی ئەو دەفرە فڕیوانە لەزۆر جێگا، بۆتە هۆی لەکارخستنی زۆر ماشێن و بزوێنەری ئەو ناوچەیەو هەندێك جار وەستانی پەیوەندییە تەلەفۆنییەکانی سەر زەوی و گۆڕینی ئاڕاستەی شەپۆلە ڕادوێییەکان!

هەروەك ئەو دەفرەی کە لە ساڵی1978دا لە کوێت نیشتبووەوەو پێشتر باسمان کرد. جگە لەمانەش زۆر جار فڕۆکەوانان لەکاتی گەشتە ئاسمانییەکانیاندا توشی ئەو دەفرە نامۆیانە هاتوون و گەلێك جاریش تێکهەڵچوون و پێکدادان لە نێوان فڕۆکەکان و دەفرە فڕیوەکاندا ڕوویان داوە (واتە لە نێوان UFO وە IFO)[2] هەروەك ئەوەی کە لە ئاسمانی ژاپۆن لە ساڵی 1978 لە نێوان فڕۆکەیەکی جەنگی لە جۆری ڤانتۆمی ئەمریکی و یەکێك لەو دەفرە فڕیوانە ڕوی دابوو، یەکێکی دیش تێکشاندنی یەکێك لەو دەفرە فڕیوانە بوو لەسەر ئاسمانی کۆریا کە هێزە دژە ئاسمانییەکانی ئەمریکا لەو ناوچەیەدا بەهۆی موشەکی هۆك (زەوی- ئاسمان) تییان گرتبوو و لە ئەنجامدا دەفرە فڕیوەکەیان تێکشکاندبوو!

هەروەها بگرەو بەردەیەکی زۆر لەنێوان فڕۆکەیەکی دیکەی جەنگی لەجۆری (میك 21)ی رووسی و یەکێك لەو دەفرە فڕیوانە لەسەر ئاسمانی کوبا.

و جگە لەمانەش زانایەکی ئەمریکی بەناوی دکتۆر (فرانك دراك) کە بەڕێوەبەری گەورەترین وویستگەی جیهانی بوو لە بورای لێکۆڵینەوە ئاسمانی و ئەتۆمییەکاندا لە کەنارەکانی (پۆرتۆریکۆ) دەیگووت (زۆرجار لە وویستگەکەماندا شەپۆلی ڕادیۆیی نامۆو ناوازە پەیدا دەبێت و دەبێتە هۆی تێکدان و تێکەڵاو کردنی شەپۆلە ڕادیۆییە ئاساییەکانی خۆمان، کە

تێگەیشتن لەو شەپۆلە نەناسراوانە کاریکی ئاسان نییەو لێیان حاڵی نابین! و ئەمەش زۆر لەوە وە نزیکە کە بڵێین ئەوانە شەپۆلی ڕادیۆیی زیندەوەرانێکی دیکەی ئەم گەردوونە والآیەنو ئاراستەی ئێمەی سەرنشینی سەر زەوی دەکەن!)

لە سەرئەم ڕۆشناییە دکتۆر (جۆن بلنگهام) دەڵێت: ئێمە لەو بڕوایەداین کە ژیان لەسەر هەسارەیەکی دیکەی ئەم گەردوونە هەبێت و زیندەوەرانی دیکەی وەك ئێمەی لێ بێت، بەڵام نابێت ئەوەش بشارینەوە کە ئەگەر بۆچوونەکەمان ڕاست بێت ئەوا ئەوان بەملیۆنەها ساڵ شارستانێتیان لەپێش ئێمەوەیە!

و تەمەنی هەسارەکانی ئەوان یان هەسارەکەی ئەوان بە ملیۆنەها ساڵ لە تەمەنی هەسارەکەی خۆمان زیاترە، هەروەك دووریشیان لەئێمەوە بەساڵەهای ساڵ مەزەندە دەکرێت!!

ئەمانەو زۆری دیش لەڕووی لێکدانەوەی تیۆرییەوەن و بەڵام لەڕووی لێکۆڵینەوەو تاوتوێکاری واقیعیەوە دەبێت بگەڕێینەوە بۆ هەندێك لەو ڕووداو و بەسەرهاتە ڕاستیانەی کە لە شوێنە جیاجیاکانی سەر زەوی ڕوویان داوەو بینراون، دکتۆر (ڕوتلیجر) دەڵێت: دوای ئەوەی مـن ماوەی 10 ساڵ لەگەڵ قوتابییەکانمدا هەوڵی لێکۆڵینەوەو پشکنینی تەواوی دەفرە فڕیوەکانو بوونی زیندەوەرانی دیمان دەدا لە دەرەوەی بۆشایی ئاسمان، گەیشتینە سەر ئەو بڕوایەی کە بڵێین: بەڵێ زۆر بەدڵنیاییەوە ئەو دەفرە فڕیوانە بوونیان هەیەو دوورو نزیك لێرەو لەوێ ئەوانە بەدی کراونو سەلمێنراونو هەروەها هەموو ئەو دەفرو کەشتیانەش کەسانێکی یان بوونەوەرێکی زیندوو بەڕێوەیان دەبەن یان لێیان دەخوڕن کە یان ڕاستەوخۆ زیندەوەری تەواون یان لەشێوەی ڕۆبۆتدان!

ڕوتلیجر لە تاقیگەکەی خۆیدا زیاتر لە 200جۆر وێنەو فلیمی جۆراو جۆرو هەندێك سلایدی تایبەتی لەم بارەیەوە هەیەو و زۆر وێنەو بەڵگەنامەی دیشی لەلایەو زۆربەیانی لەتووێی پەڕتووکێکی گەورە بەناوی ((دەلیلی تەواو باوەڕپێکراو بۆ بوونی دەفرە فڕیوەکان)) پەخش کردووە کە زیاتر لە 178 وێنەی زیندووی دەفرە فڕیوەکانی لە ئامێز گرتووە.

هەروەها ڕوتلیجر لە کۆتا باسی کتێبەکەی خۆیدا، نیگەرانی خۆی پیشان داوە سەبارەت بەوەی کە تا ئێستاش زانستو تەکنۆلۆژیای ئەمڕۆ لەم بارەیەوە دەستی کورتەو لەوە بەهێزترنییە کە بەی بە هەموو نهێنییە شارراوەکانی دیکەی ئەم تەنە نامۆ فڕیوانە واتە UFOبەرێتو تا ئێستاش پێناسەیەکی ڕوونو سەد دەرسەدی ئاشکرایان نییە..

لە ڕۆژی 1978/10/21دا کاتێك کە (فریدریك ملانتش) کە لە تەمەنی 20 ساڵی دابوو فڕۆکەیەکی پێ بوو لە قەراغ دەریاکانی دەووروبەری ئۆستورالیا، لەکاتێکدا کە لەگەڵ بورجی چاودێری سەر زەوی تماسو پەیوەندییان گرتبوو و قسەیان دەکرد، فلاتیش چاوی بەیەکێك لەو دەفرە فڕیوانە کەوت، کە فڕۆکەکەی فلانتیش لەسەرروو دەفرەکەوە دەڕۆیشت ناوبراو وویستی دەست بکا بە پیاهەڵدانی ئەو دەفرە فڕیوەی لەخوارییەوە دەڕوات و ئەم چاوی لێیە، لەگەڵ بورجی چاودێری کردنەکەی سەر زەویدا، بەڵام یەکەم ووتەو دوا ووتەی ئەو لاوە ئەوەبوو کەویستی دەست بکات بە پیاهەڵدانی دەفرەکە!! ئیتر لەوە بەدواوە ئەو لاوە خۆیو فڕۆکەکەی بەنادیاری و بە بەبێ ئەسەر هەتا ئەمڕۆش ماوەتەوەو چارەنووسێکی نادیاریان هەیە!!

لەم بارەیەوە زانای ئەمریکی (کۆبر) دەستی کرد بەپێشکەش کردنی یاداشت نامەیەك بۆ نەتەوە یەکگرتووەکان، و تیایدا هاتبوو، کە دەڵێت:

(کەشتییە ئاسمانییە نەناسراوەکان لەدەووروبەرماندا زۆرن! پێ دەچێت لە هەسارەی زۆر دووری دی ئەم گەردوونەوە هاتبنو سەردانی هەسارەکەی ئێمە دەکەن: و زۆر لە پێشەوەن لە هەموو ڕوویەکەوە! بۆیە لیرەدا لەسەر ئێوە پێویستە هاوکات لەگەڵ لایەنی دیکەی لێپرسراو، کار بۆ دانانی ڕێگەچارەی گونجاوو سەرکەوتووانە بۆ دۆزینەوەی دەرفەتێکی لەبارە بۆ بەدیهێنانی پێك گەیشتنەکانمان ڕاستەوخۆ بکەن و زیاتر نزیك بوونەوەو لە یەکتر تێگەیشتن!))

هەروەها زانای گەردوون ناسو سەرۆکی کۆمەڵەی دەفرە فڕیوەکان لەپێشتر (کۆڵمان فانکفیکی) لەنیۆرك لەسەردەمی سەرۆك (ڕۆناڵد ڕێگان)ی ئەمریکی، یاداشتێکی بۆ سەرۆك بەرزکردەوە، کە تیایدا سەرۆکی ئاگادار کردبوەوە، ((دەبێت بەووریاییەوە بەئاگابێت لە نەزەرو زیانەکانی ئەو دەفرە فڕیوانەو چاودێریکردنی خاکی ئەمریکا بەتایبەتیو هەموو سەر ڕووی زەوی بەگشتی، و پێویستە لەسەر سەرۆك و دەستەی بەرپرسیار، هەموو نهێنییەکانو ڕاستییەکانی ئەو دیاردانە بەپێی توانا بۆ دانیشتوان ڕوون بکەنەوە))..

شایەنی باسە ڕۆناڵد ڕێگان لەوەڵامدا ووتبووی:

((ئێمەش هەروەکو ئێوە هەندێك زانیاری سەرەتاییمان لەلایە، لە بارەی ئەو هەڕەشانەی کە ڕووبەڕووی ئەمریکاو گۆی زەوی تێکرا، دەبنەوە لەلایەن ئەو دیاردانەوە، بەڵام ئەوەی پێمان بێتو پێمان بکرێت لەپێناوی ئاشتیو دابین کردنی ژیانی خەڵکی لەو ڕووەوە دریغی ناکەینو بەخێراترین کاتو بەووریاییەوە لەگەڵ بارو دۆخەکەدا مامەڵە دەکەین))

دەفرە فڕیوەکانو یاسا فیزیاوییەکان

بەپێی یاسای یەکەمی (یاسای نیوتن) کە دەڵێت (تەنی فڕیوی بارستایی گەورە ناتوانێت بەسەر زەبری بارنە

گۆڕینی، دا زاڵ بێت یان بە بەردەوامی خۆی، کاتێك کە خێراییەکەی زیاد دەکات)

ئەمە یاسای یەکەمی نیوتن بوو، بەڵام زۆربەی بینینەکان دەفرە فڕیوەکان وا دەردەخەن کە ئەوانە تەنی ڕووناکی بن، و لە ڕاستیدا ئەوانە لەبارەی سیفەتو ڕەفتاریانەوە، تەواو پێچەوانەن!

ئەوان (واتە دەفرە فڕیوەکان) بەجۆرێك ڕەفتار دەکەن، هەروەك ئەوەی کە بارستاییان نەبێت!! و جووڵەکانیان بەبێ هیچ دەنگە دەنگو ژاوەژاوەیێك ئەنجام دەدەن! واتە لەکاتی جووڵەدا بێ دەنگن هەروەها ئەوانە کارێکی وایان کردوە کە زۆربەی تایبەتمەندان لەبواری لێکۆڵینەوە لە دەفرە فڕیوەکان، بێنە سەر ئەو بڕوایەی، کە ئەو تەنە فڕیوانە، تەنی مادیو کانزایی نەبن!! بەڵکو دەیانگێڕنەوە بۆ (ئەودیوی سروشت).

ئەگەر ئەو ڕاپۆرتانەی لەبارەی دەفرە فڕیوەکانەوە هاتوونو دێن سەد دەر سەد ڕاست بن ئەوا دەگونجێت بیرۆکەی ئەو دەفرەفڕیوانە بەکاربهێنن بۆ زۆرێك لەو کارە فیزیاوییانەی کەپێشتر ئەگەری ڕوودانیان بەکارێکی مەحاڵ دادەنرا! بەڵام بەردەوام لێرەو لەوێ لێکدانەوەی لەیەکنەچوو هەیە بۆ ئەو دیاردە ناوازەیەو بوونی لێکنەچوون و دژایەتیش لەلێکدانەوەکان،هۆکارێکە بۆ پێشکەوتنو کێبڕکێ لە زانستدا هەروەك (نیلزبور) دەڵێت: (هیچ ئومێدێکی پیشکەوتن نابینم لە زانستدا ئەگەر بۆچوونە دژەکانو دژایەتییەکان نەبن، بۆیە لەسەر ئەو بنچینەیە، زانست هەرخودی خۆی دەتوانێت بڕیار بدات، کە کام لە بینینەکان ڕاست دەردەچن سەبارەت بە دەفرەفڕیوەکان، و هەردەبێت زانست خۆی بڕیاری ئەوە بدات کە کام لەوانە دەبنە هەوێنی ڕاستی دیاردەکەو ئومێد بەخش دەبن تا دەگەینە ڕاستی سەد دەر سەدی دەفرەفڕیوەکان!))

هەرچەندە ئێستا مەسەلەکە ۆر لەوە نزیکە کە هەموو ئەو دیاردەو بینینانە شتێکی حاشا هەڵنەگربن! بەڵام ئەوەی وادەکات کە زانیارییەکانو چۆنییەتیەکانیان بگۆڕێت، شێوە جیاجیاکانی بینینەکانو شوێنە جیاجیاکانە، وێڕای چۆنیەتی گێڕانەوەی دیاردەکانو قەبارەی ئەو زانیارییەی کەبینەر دەریدەخات! ئەمانەو جگە لە وەش کە زۆربەی مرۆڤەکان لە هەرکوێ کە هەبن زۆر دەرفەتی ئەوەیان نییە کە بگەڕێن بەدوای بینینەکانو یان ئەگەر لای هەندێك کەس بینرابێتیش، کاری بەوە نەبووە کەئایا پێناسەی ئەو تەنە فڕیوە کامەیە؟! و یان ئایا فڕۆکەی ئاسایی ناسراوە واتە IFOایان تەنیکی فڕیوی نەناسراوە، واتە UFO!!

هەروەك پێشتریش ئاماژەمان پێ کرد کە لە ئامارێکی ساڵی 1978 دا تەنها لە ئەمریکا 13 ملیۆن حاڵەتی بینین هەبووە، کە ئەمەش بەڕاستی نمونەیەکی لەبەرچاوەو شایستەی بایەخ پێدانە!

دانانی سنورێکی جیاکەرەوە لەنێوان تەنە فڕیوە ناسراوەکان (IFOs) وە دەفرە فڕیوە نەناسراوەکان (UFOs) کاری سەرەکی پسپۆڕانە، بەڵام تا ئێستا بەتەواوی نەیان توانیوە ئەو دیوارە جیاکەرەوەیە بەدەست بهێنن! چونکە زۆربەی بینینەکان گۆڕاوونو دەگۆڕێن بەپێی ساڵو شوێنو ئەو کەسانەی دەیان بینن، بەڵام هەرچۆنێك بێت، پسپۆڕان دەفرەفڕیوەکان هەر بەدەفری فڕیو دادەنێنو جیای دەکەنەوە لە تەنە فڕیوە ناسراوەکانو بۆ ئەوەش چەند ساڵێکە زانستێك لە ئارادایە کە کاری ساغ کردنەوەو ناسینی ئەو دفرە فڕیوانە لە ئەستۆ دەگرێت بەهەموو شێوەکانییەوە، و زانستەکەش بەناوی (یۆفۆلۆجی) یەوەیە، ئەم زانستە کار بۆ تۆمارکردنی ئەو دیاردانە دەکات دەیەوێت کە خەڵکی بگەیەنێت کە دیاردەی دەفرە فڕیوەکان شتێکی نائاساییەو، ئەوان واتا زاناکان– دەیانەوێت بگەنە ڕاستییەکان، کە تا ئێستاش هەر لە هەوڵی بەدواداچوونی زیاترو لێکۆڵینەوەی خەست تردان...

سەرچاوەکان:

*غرباء وخارقون دخلاء، دراسة في الباراسايكولوجي
ترجمه: فريد مجيد كاظم* ، مجلة علوم عدد 18+35

[1] ئەمرۆ هەندێك لەو باوەڕەدان کە بەر لە چەند ملیۆن ساڵێك ژیان لەسەر چەند هەسارەیەکی دەوروبەری ئێمە هەبووبێت! کە ئەگەری ئەوەی زۆر لێ دەکرێت ژیانی تێدا بووبێت لەوانە (مەریخ) کە تازە بەتازە زانست هەندێك شوێنەوارو ئاسەواری ئاو ڕاکێشانو ئاوەڕۆی تێدا دۆزیوەتەوە! هەروەها ئێستا زۆربەی ئاوەکەی بەشێوەی بەستەڵەك لە ژێر خاکەکەیدا قەتیس ماوە، ئەمانەو وێڕای گەلێك زانیاری تریش لەم بارەیەوە..

[2] دەفری فڕیوی نەناس، واتە دەفرە فڕیوە نەناسو نامۆکان = UFO

واتە ئەوانەی کە پێناسیان وونە Unidentified Flying Objects

–بۆدی فرۆکە ناسراوەکان، واتە تەنە باڵدارە ئاساییەکان بەهەموو جۆرەکانیانەوە پێیان دەڵێن = IFO

تیشکێك بۆسەر زانستی ئەرشیف و بەڵگەنامەكان

رزگار حەسەن غەفور
كتێبخانەی ناوەندیی / زانكۆی سلێمانی

ئەم گەردوونە چەند فراوان بێت و ژیان لەبەرەو پێش چوندا بێت و زانست و زانیاری ئەسپی خۆیان تاوبدەن جیهانگیری و مەدەنیەت و ئینتەرنێت لەبڵاوبونەوەدا بێت و هەواڵ و گۆڕانكاریەكانی جیهان لە كەمترین ماوەدا پەخش بكرێت و بەگشت لایەكدا بڵاوبێتەوەو ئەم جیهانە فراوانە ببێتە شارۆچكەیەك لە سنورێكی دیاری كراودا بێت لەسەر دەستی مرۆڤایەتی ئەمانە هەمووی لە لایەك، بەڵام وەك ئاشكراو ڕوونە كە زانستی كتێب و بڵاوكراوەو سەرچاوەو دەسنوس و بەڵگەنامەو ئەرشیفەكان گرنگی تایبەتی و توانای لەبن نەهاتوویان هەیە لە ڕەوەتی بەرەو پێش بردنی كۆمەڵگەو مێژوی شارستانی و كەلەپوری و هۆشیاری هەر میللەت و نەتەوەیەك بۆیە دەكرێت بڵێین ئەو گۆڕانكاریانەی كە لە زانستی بەڵگە نامەو پێش خستنی لەبواری ڕێك خستن و پۆلێن كردنی ئەرشیفدا لەبەرچاوو دیارە ئەم زانستە لەم سەردەمەی ئێستاماندا بە ئاقارێكی نوێ دا دەڕوات لەگەڵ ڕوداوەكاندا بەپانتاییی‌یەكی فراوان شوێنی خۆی كردۆتەوەو بە سەرچاوەیەكی گرنگی زانست و گەیشتن بەڕاستی‌یەكان ناوەزەند دەكرێت بەبێ دوودڵی بە گرنگترین و گەورەترین دەست كەوت دەژمێردرێت بۆ ئاشكراكردنی تۆماری مێژوویی و كلتوری و كەلەپوری و شارستانی‌یەتی كۆمەڵگەو مرۆڤایەتی كە ئەمەش بەڵگەیەكی باوەڕپێكراوو دروستە وەكو چەكێك بەدەستی مێژوو نوس و نوسەرو گەریدەو شوێنەوار ناسەكانەوە بۆ دەرخستنی ڕاستیەكان بەكاردەبرێت واتە دەڵێین بەڵگەنامەكان بۆ خۆیان دەدەوێن و زمانی گفتوگۆیان هەیە.

لێرەدا دەتوانین بڵێین كە گرنگترین هۆكارەكانی دواكەوتنی گەلێك یان نەتەوەیەك یا میللەتێك لە گۆڕەپانی بەرەو پێش چوندا لەنەبون و هەستی هۆشیاری بەسەبارەت بە بەڵگەنامەو ئەرشیف و پاراستنیان سەرچاوە دەگرێت لەكەمی هەست كردن بەلێپرسراوێتی بەرامبەر كۆكردنەوەو هەڵگرتن و پاراستنیان كە وەك سەرچاوەیەكی زیندوو بۆ توێژینەوەو لێكۆڵینەوەی زانستی و ئەكادیمی و مێژوویی، بەڵگەیەكی حاشاهەڵنەگرە بۆ ئەو گەلە یان نەتەوەیە دەمێنێتەوە بۆیە دەكرێت دوپاتی بكەینەوە كە لەسەر هەر تاكێكی ئەم كۆمەڵە پێویستە كە بە ئەركی سەرشانی خۆی بزانێت و هەوڵ بدرێت لەسەرجەم دام و دەزگاو مەڵبەندو ناوەندو ڕێكخراو وسەنتەرو گشت شوێنە گشتییەكان بەشێكی تایبەت بەم زانستە تەرخان بكرێت بۆ كۆكردنەوەو هەڵگرتن و پاراستن و

پۆلێن کردنیان لەو نوسراو تۆمارو بەڵگەنامەو وێنانە وەکو ئەرشیفێك و مانەوەیان بۆ نەوەکانی داهاتوو سود لێ وەرگرتنیان وەکو سەرچاوەیەکی زیندوو.

لەگەڵ ئەمانەشدا هەریەکێك لەئێمە دەتوانێت ئەرشیفێکی تایبەتی بەخۆی هەبێت سەبارەت بەئیش و کارو یادەوەری و یادگارەکانی ڕۆژانی ژیانی و پاراستنی و کۆکردنەوەی.

بە پێویستی دەزانم کورتەیەکی مێژوویی دەربارەی زانستی ئەرشیف و بەڵگەنامەکان و سەرەتای سەرهەڵدانی و پاراستن و پۆلێن کردنیان و هێشتنەوەیان و بەکارهێنانیان بخەینە بەردیدەی خوێنەرانی.

ئەرشیف بەکارهێنانی یەکەم جار بۆ ساڵی 1600 زایینی دەگەڕێتەوە کە لە بنەڕەتدا لە ووشەیەکی فەرەنسی و ئینگلیزی (Archives) وەرگیراوەو بەهەمان شێوە دەنوسرێت لە هەردوو زمانەکەدا بەڵام لەسەر زمان بە شێوەیەکی جیاواز دەردەبڕێت بەئینگلیزی ئەرکانیست (Aarchinist) و بە فەرەنسی ئەرشیفیست (Archivest) دەردەبڕێت بەمانای باوەڕ پێ کراو یان ئەوکەسەی کە پێی هەڵدەستێت، لە هەندێك سەرچاوەی دیدا دەڵێن وشەیەکی لەبنەڕەتدا لاتینییە (Archivum) بەمانای پەڕە یان کاغەز دێت لە هەندێك جێگەی دیدا ئاماژە بەوە دەکەن کە ووشەیەکی یۆنانییە (Archeion) بە مانای نوسینگە دێت بە ئەرخیون یان ئەرشیون دەخوێندرێتەوەو پەیوەندی بەدامەزراوەو فەرمانگەکانەوە لە ئەوروپادا هەیە. سەرهەڵدانی ئەرشیف دەگەڕێتەوە بۆ سەدەکانی (4و5)ی پێش زایین کە خەڵکی ئەسینا گرنگی تەواویان دەدا بە پاراستنی ئەو پەڕەو کاغەزە باوەڕ پێکراوانەی کە گرنگیان هەبوو لە سەدەکانی ناوەڕاستداو پاراستنیان، لە فەرەنسا سەرەتای دەگەڕێتەوە بۆ دوای شۆڕش بە دامەزراندنی ئەرشیفی نیشتمانی فەرەنسا لە ساڵی 1789زایینی (Archives Nationales) هەروەها ئەرشیفەکانی ناوچەیی لە ساڵی 1796 زایینی (Archives Departmentales) بەپێی ئەو سەرچاوانەی لەبەر دەستدان پێش شۆڕشی فەرەنسا

نزیکەی (405) ناوەندی ئەرشیفی نەتەوەیی لەساڵی 1790 زایینی دا هەبوە.

بۆ یەکەم جار کە یەکێتی بەڕێوەبردنی ئەرشیف ڕاگەیەنرا ئامانجەکانیان لەم خاڵانەی خوارەوەدا ئاشکرا کرد.

1-دامەزراندنی ئەرشیفی نیشتمانی فەرەنسا کە یەکەم بەڕێوەبەری دەزگای نیشتمانی سەربەخۆی ئەرشیف بوو.

2-باوەڕ پێ کردنی دەوڵەت بە بەرپرسیارێتی لە پاراستنی کە لەپورو کلتوری بەڵگەنامەیی و چاودێری سەرچاوەو سامانی ڕۆشنبیری کە ئەرکی بەڵگەنامەی نەتەوەیی یە.

3-ڕێگە پێدانی خوێنەران وتوێژەرەوان بۆچوونە ناوەوە سەیرکردنی ئەرشیفەکان و ناوەڕۆکەکانیان و سود لێ وەرگتنیان بەمەبەستی لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی زانستی و ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی.

هەروەها ئەرشیفی نوێ گۆڕانکاری بەخۆیەوە بینی لەسەر دەستی هەندێك وولاتانی خۆرئاوا (ئەوروپا) وەکو ئەڵمانیاو فەرەنساو نەمساو بەریتانیاو ئیسکۆتلەندەو ئیرلەندەو ئیسپانیاو سویسراو ئیتاڵیاو ئەمریکاو سەرجەم وولاتانی دی.

لە بەریتانیا لە ساڵی 1838ز یاسایەك دەرچوو بۆڕێك خستن و کۆکردنەوەو پاراستنی هەموو ئەو بەڵگەنامانە لەژێر چاودێری و سەرپەرشتی دادوەرێکدا لە 1851/5/24ز بەردی بناغەی یەکەم خانەی ئەرشیفی گشتی دانرا کە بودجەی دروست کردنی بیناکەی نزیکەی (88490) پاوەندی ئیسترلینی تێچوو لەگەڵ ئەمانەشدا دەست نیشان کردنی (کۆمەڵەی بەڵگەنامەکانی بەریتانیا) لە ساڵی 1888ز دامەزرا، بە گشتی ئەرشیف هەبوەو ناسراوە لە شارستانی یەتی خۆرهەڵاتی کۆن هەروەها لەلای ئەگریکی و ڕۆمانیەکان هەروەك زانراوە مێژووی شارستانییەتی وولاتی نێوان دوو ڕوبارەکە سەرهەڵدانی یەکەم نوسراوی تۆمار وەکو سۆمەرییەکان و بابلیەکان و ئەکەدەییەکان و ئاشورییەکان و کلدانیەکان هەروەها لەلای میسرییە کۆنەکان و فارس و هەموو نەتەوەکانی دی ناسراوە هەموو کات ئەم ئەرشیفانە پارێزراوە

لە شوێنی تایبەت چ جای پەرستگابووبێت یان کۆشکی میرو پاشاکان لەگەڵ ئەمانەشدا هەر لە کۆنەوە جۆرە تێکەڵ بوونێك بەدی دەکرێت لە نێوانی ئەرشیف و کتێبخانەکاندا کە ئەمەش بە لەبەر چاوگرتنی هەموو ئەو نەتەوانەی کە لە دێر زەمانەوە شارەزایی و ئاشنایەتیان هەبووە.

لەگەڵ ئەرشیفدا وەکو گریکی یە کۆنەکان و ڕۆمانیەکان لەسەدەکانی ناوەڕاستدا، دوای کۆتایی هاتنی جەنگی جیهانی دووەم لەدوای ئەو هەموو کاولکاری و وێران کاری یە لە ساڵی 1950ز دا بانگەشە بۆ بەستنی کۆنگرەی یەکەم لە باریس بەسترا کە (1500) نوێنەر لە ئەمینی ئەرشیفی و پسپۆڕ کە نوێنەری نزیکەی (10) وولاتی جیاواز بوون.

لەسەر ئەوە ڕێك کەوتن کە هەرسێ یان چوار ساڵ جارێك کۆنگرەیەکی لەم جۆرە ببەسترێت بەشێوەی تیۆری و پراکتیکی لەبواری ئەرشیفدا لەدوای کۆنگرەی باریس ئەم کۆنگرانەی دی بەستران سەبارەت بە زانستی ئەرشیف لاهای 1953/ فلۆرەنسا 1956/ ستوکهۆلم 1960 بروکسل 1964/ مەدرید 1968 بەلام دوا کۆنگرەی حەوتەم بوو کە لە مۆسکۆ بەسترا لە مانگی هەشتی ساڵی 1972 کە بە بەربلاوترین کۆنگرەی جیهانی ئەرشیف دەژمێردرێت (3000) سێ هەزار نوێنەر بەشداربوون لە هەموو جیهاندا کە نوێنەری چەند وولاتێکی عەرەبیش بەشداربون کەواتە بۆ پێناسەی ئەرشیف دەتوانین بڵێین (Archives) بریتی یە لە کۆمەڵێك بەڵگەنامەی گشتی کە پەیوەندی بەکارەکانی هەر دامەزراوێك یان هەر دەزگایەکی بەڕێوەبەردن ئەگەر ئەو دامەزراوە یان دەزگایە فەرمانگەیەکی میری یان لەشێوەی دەزگایەکی میری یان حیزبی یان دامەزراوەیەکی شارستانی یان بازرگانی یان تایبەتی بێت وکۆتایی کارەکانی بەو بەڵگەنامانە دێت کە ئەمەش بەهایەکی گرنگی لەلایەنی مێژوویی یەوە هەیەو لەهەمان کاتدا لایەنی یاسایش بەهای خۆی وون نەکردووە.

بەڵگەنامەکان Documentation

بەڵگەنامەکان ڕێ و شوێنی هونەری و تایبەتی خۆیان هەیە کە دەبنە هۆی ئاسانی کارەکان و بەکارهێنانی زانیاری ئەمەش لەڕێگای کۆکردنەوەی ئەو زانیاریانە لەبابەت و جۆری ڕۆشنبیری و ڕاگەیاندنی و بەگەڵێك سەرچاوەی جیاواز و هەڵگرتنی ئەو زانیارییانە بەشێوەیەکی ئاسان و پاراستنیان و جیاکردنەوەو پۆلێن کردنیان کە ئامادە بێت بۆ بەکارهێنانیان لەکاتی گەڕانەوەیان لەکاتی خواستنیاندا لەسەر ئەم بنەمایە کارەکان و لێپێچینەوەکانی بەڵگەنامەکان زۆرو جۆراو جۆرە کە دەکەوێتە سەر هەڵبژاردن و دانانی پیت و کۆکردنەوەو هەڵگرتن و شیتەڵ کردن و پۆلێن کردن و پێرست و کورت کردنەوەیان و خستنەڕوو ڕێ نیشاندەرو لەبەر گرتنەوەیان و بچوك کردنەوەیان و لە کۆتایدا گەڕانەوەیان بۆ بەردەستی خوێنەرانی لەگەڵ ئەوەی ئەو گەڕانەوەیە بەدەستی بێت یان ئامێر لە ڕێگای کۆمپیوتەرەوە هەموو کاتێك ناوەندی زانیاری بەڵگەنامەکان پێویستی بە چۆنیەتی و قەبارەی ناوەندەکەو سروشتی و خزمەت کردنی ئەوانەی سوود لەم ناوەندە دەبینین.

واتە بۆ زاراوەی بەڵگەنامەکان دەتوانین بڵێین بریتی یە لەو شارستانییەی کە مرۆڤی کۆن وەکو بەڵگە نامەیەکی بەڵگەنەویست کە نەخش و نیگارو پەیکەرو وێنەو نوسراوی بەڵگەیی و مۆرو دراوو پول و... هتد. دەگرێتە خۆی لەڕێگەی یانەوە دەتوانرێت دەست نیشانی توانای هزری و ڕۆشنبیری و زانیاری و ژیانی لە هەموو ڕویەکەوە دەست نیشان بکەین، مێژوو لەکاتی نوسینەوەدا دەتوانرێت زیادوکەمی تێدا بکرێت بەلام گرنگی بەڵگەنامەکان لەوەدایە کە بەڕاستگۆیی و ئامانەتەوە دەنوسرێتەوەو وەکو شاهیدێکی زیندوو بۆ گێڕانەوەی ڕووداوەکانی شارستانیەت جۆرێکە لە کەلەپوری هزری و ڕۆشنبیری و ڕوناکبیری و تۆمارێکی چالاکی فراوان و سەروەری مێژووە. لەو بەڵگەنامە عەرەبی یانەی کە پارێزراوە لە شێوەی نامەیەکی پێغەمبەر (د.خ) کە نوسیویەتی بۆ میرو پاشاکانی ئەو سەردەمە داوایان لێ دەکات کە ببنە موسوڵمان. هەروەها چەندەها دەستنوس و بەڵگەنامەی مێژوویی لە کتێبخانەی ئەوقافی سلێمانی پارێزراوە لەگەڵ ئەوەی کە بەشێکی زۆری مێژووی شارستانیەتی کورد بوو بەهەدەر چووە.

هەر ئەم هۆیانەی سەرەوە بوو کە وای کرد گرنگی بەم بوارە بدرێت و بەپێی یاساو دەستور مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت پاش چەند جارێك گۆڕانکاری، لە ساڵی 1976 دوا گۆڕان لەم یاسایەدا کرا کە ئەم ئەنجومەنە زۆربەیان دەوڵەتی ئەندامن لە ڕێکخراوی وولاتە یەکگرتووەکان و ڕێکخراوی یونسکۆ لەکاتی ئێستاداو بەسەر حەوت بەشی ناوچەیی دا دابەش کراوە.

1–لقی ناوچەیی ئەنجومەنی دەولی بەڵگەنامەکان بۆ وولاتانی باشوری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا کە بە (ساربیکا) ناسراوەو بارەگاکەی لە کوالالمبور (مالیزیا)یە.

2–لقی ناوچەیی ئەنجومەنی دەولی بەڵگەنامەکان بۆ ولاتانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستی ئەفریقیا کە بە (ایکاربیکا) ناسراوەو بارەگاکەی لەنیرۆبی (کینیا)یە.

3–لقی ناوچەیی عەرەبی بۆ ئەنجومەنی دەولی بەڵگەنامەکان کە ناسراوە بە (عربیکا) بارەگاکەی لە عێراق (بەغداد)ە.

ACTA ERUDITORUM
ANNO M DCLXXXIII
publicata,
ac
SERENISSIMO FRATRUM PARI,
DN. JOHANNI GEORGIO IV.
Electoratus Saxonici Hæredi,
&
DN. FRIDERICO AUGUSTO,
Ducibus Saxoniæ &c.&c.&c.
PRINCIPIBUS JUVENTUTIS
dicata.
Cum S. Cæsareæ Majestatis & Potentissimi Elec.

یەکەمین ڕۆژنامەی ئەڵمانی 1682 لە لایبزك

4–لقی ناوچەیی ئەنجومەنی دەولی بەڵگەنامەکان بۆ دەوڵەتانی دەریای کاریبی ناسراو بە (کاربیکا) بارەگاکەی لە (جوادیلوب)ە.

5–لقی ناوچەیی ئەنجومەنی دەولی بەڵگەنامەکان بۆ دەوڵەتانی ئەمریکای لاتینی کە ناسراوە بە (الابیکا) بارەگاکەی لە لیما پایتەختی (پیرۆ)یە.

6–لقی ناوچەیی ئەنجومەنی دەولی بەڵگەنامەکان بۆ دەوڵەتانی باشوری خۆرئاوای ئاسیا ناسراو بە (سواربیکا) بارەگاکەی لەنیودلهی (هندستان)ە

7–لقی ناوچەیی ئەنجومەنی دەولی بەڵگەنامەکان بۆ دەوڵەتانی ڕۆژئاوای ئەفریقیا ناسراو بە (واربیکا) بارەگاکەی لە داکال (سەنغال)ە.

خانەی بەڵگەنامەی عەرەبی لە زۆربەی وولاتە عەرەبییەکاندا هەیەو لە عێراقدا لە ساڵی 1963ز دامەزراوە کە ئەمینداری گشتی ناوەندی نیشتمانی بەڵگەنامەکان لە کۆماری عێراقدا بەپێی یاسای ژمارە (142)ی ساڵی 1963 بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لە ساڵی 1964 دەست کرا بە جێبەجێ کردنی کارەکانی لە کۆتایی ساڵی 1972 کۆماری عێراق پەیوەندی کرد بە ئەنجومەنی دەولی بەڵگەنامەکان کە سەر بە لقی ناوچەیی عەرەبی بەڵگەنامەکانەو بارەگاکەی لە شاری بەغدادە، لەگەڵ ئەوەی بەڵگەنامەو ئەرشیف زانستێکی نوێی سەردەمە هەروەها هەوڵێکی گرنگی زۆی دەوڵەتە پێش کەوتووەکان بەردەوامە بۆ دروستکردنو بنیات نانی پەیمانگاو قوتابخانەو کۆلیژی تایبەت بۆ وانە ووتنەوەو فێرکردنی زانیاری دەربارەی ئەم زانستەو پێگەیاندنی کادری تایبەت کە ئەمەش پەیوەندی تەواوی بە وولاتو هەرێمی ئێمەشەوە هەیە بە کردنەوەی لقێکی ناوچەیی ئەنجومەنی دەولی کوردستان ئەوە ماوە بڵێین لە کۆتایی ساڵی 1977 دامەزراندنی پەیمانگای بەڵگەنامەکان لە بەغداد کرا بۆ پێگەیاندنی کادری شارەزاو بەتوانا لە بەڕێوەبردنو ئەرکەکانی ئەرشیفی کە بە ئەمەش یەکەم دەرچوانی ئەم بەشە لە ناوەڕاستی ساڵی 1979 بوو ماوەی خوێندن لەم بەشەدا بۆ دوو ساڵ بوو.

*__پێڕستو پۆلێنی ئەرشیف__:

پێڕستو ڕێك خستنو پۆلێنکردنی بەڵگەنامەکان وەستاوەتە سەر چەندێتیو جۆرێتی ئەو بەڵگەنامانەی لەو مەڵبەندەدا پارێزراوە سەرەتا دابەش دەبێت بۆ کۆمەڵەو ئەمانیش لقیان لێ دەبێتەوەو دابەش دەبنەوە بۆ چەند یەکەیەکی تایبەتمەند کە زۆربەی وولاتانی جیهان پەیڕەوی دەکەن، پێویستە چەند زانیاریەکی گرنگ دەست نیشان بکرێت وەکو تەمەنی بەڵگەنامەکەو سەرەتای دەرچوونیو ماوەی بەکارهێنانی و درێژی ماوەی پاراستنەکەیو بەرواری ناردنی بۆ ئەو خانەیەی کە تێیدا دەپارێزرێت و هەندێك زانیاری دی تایبەت بەو بەڵگەنامەیە کە ئەو ناوەندە وەکو یاسایەك یان سیستمێك پەیڕەوی دەکاتو لە کۆتایدا ئەو بەڵگەنامانە دەگۆڕێت بۆ ئەرشیفی نەتەوەیی کە ئەمەش گرنگی کاری بەڕێوەبەرانو کارمەندانی ئەو ناوەندەیە یەکەم جار پێویستە زانیاری هەبێت دەربارەی سروشتی ئەو کۆمەڵە بەڵگە نامەیەو ئەو یاسایەی کەپێی پارێزراوە. بۆ کار ئاسانکردنو کەم کردنەوەی ئەرك باشتروایە کە نیشانە یان ناو بۆ هەر کۆمەڵەیەك دیاری بکرێت لەدوایدا ژمارەی زنجیرە کە لە چەند یەکەیەگ پێك دێت لەگەڵ ئەمانەشداپێویستە ژمارە بدرێت بەهەر بەڵگەنامەیەکی تاك هەروەها پێویستە ژمارە بۆ بەڵگەنامە کۆنەکان و بابەتەکەی و ماوەی کاتەکەیو بەروارەکەی دیاری بکرێت لەگەڵ ئەمانەشدا دوورخرانەوەی ئەو بەڵگەنامانەی کە گرنگیو سودیان لێ وەرناگیرێت.

*پێش دەست بەکاربوون بۆ کاری پۆلێن کردنی بەڵگەنامەکان لە دەزگا گشتییەکاندا پێویستە ڕەچاوی ئەم سێ پێگەیە بکرێت.

أ-خواستو کاری ئەو دەزگایەی کە ئەنجامی دەدات.

ب-نەخشەی ڕێك خستنی کارەکانی.

ج-ئەو بابەتانەی کە دەزگاکە چارەسەری دەکات.

پێویستە بینایە یان شوێنێکی گونجاو و گەورە کە کۆمەڵەی بەڵگەنامە دەرچوو هاتووەکان کە لە فەرمانگەو دامەزراوە میرییەکان دەردەچێت بگرێتە خۆی و پۆلێن بکرێتو پێڕستو بیلۆگرافیای تایبەتی بۆ بکرێتو بپارێزرێت لە فەوتاندنو لەناوچوونو دامەزراندنی کارمەندو فەرمانبەر بەپێی پێویست بۆ بەڕێوەبردنی کارەکانیو بەهاوکاری لەگەڵ بەڕێوەبەرایەتی ناوەندی ئەرشیف بۆ دانانی پلانو نەخشەی گونجاو بۆ داهاتوو لە ڕووی هونەریو کارگێڕیو بەڕێوەبردنی ئەركو کارەکانی دا.

***دەکرێت ئەرشیفەکان بەم شێوەیە پۆلێن بکرێت:**

1-ئەرشیفی مێژوویی: ئەو بەڵگەنامانە دەگرێتە خۆی کە پەیوەندیان بە مێژووی وڵات لە هەموو ڕویەکی ڕامیاریو ئابوریو کۆمەڵایەتیو ڕۆشنبیریوهونەری و سەربازیو ناوچەییەوە هەیە.

2-ئەرشیفی دادوەری: بەڵگەنامەکانی وەزارەتی دادو داگاو دەستەی پلاندانانو دادوەری هەروەها یاساو دادگای تایبەتو ئەو کارانەی کە پەیوەندی بە کەسانی یاساییو دادوەرییەوە هەیە.

3-ئەرشیفی وێژەو هونەر: ئەو بەڵگە نامانە دەگرێتە خۆی کە پەیوەندیان بە جوڵەو و چالاکی ڕۆشنبیریو ڕوناکبیری لە وڵاتدا هەیە هەروەها چالاکی کۆمەڵەو دامەزراوە ئەدەبیو بنکەو تیپو دەستە ڕۆشنبیریو هونەریەکان لەگەل بەڵگەنامەی کەسایەتی ناسراو لە گۆڕەپانی هونەریو ئەدەبیو ڕۆژنامەگەریدا، ئەرشیفی هونەری زیاتر ئەو بەڵگەنامانە دەگرێتە خۆی کە لە بواری شانۆو سینەماو مۆسیقاو گۆرانیو شێوەکاری بیناسازیو تەلارسازیو وێنەو پەیکەر تاشیو پیشەسازیە دەگمەنەکان.. هتد.

4-ئەرشیفی ڕامیاری: ئەو بەڵگە نامانەیە کە پەیوەندی هەیە بەپارتو کۆمەڵەو دەستەو ڕێکخراوی ڕامیاریو حیزبیو بەڵگەنامەی کەسایەتی ناسراو لە چالاکی ڕامیاریدا دەگرێتە خۆی دەکرێت ئەو پەیمانو بەڵێن نامانەی کە بەستراوە لەگەڵ دەوڵەتە بێگانەکانی جیهانو ناوچەکەداو وانەو کۆبونەوەی ڕامیاری گرنگیش بگرێتەوە.

5-ئەرشیفی کارگێڕیو بەڕێوەبردن: بەڵگەنامەی وەزارەتو دامەزراوەو فەرمانگە میرییەکان بەجۆرەکانییەوەو زانکۆ و پەیمانگاو پەروەردەو دەستە جۆراو جۆرەکانی هەروەها کۆمپانیاو ئەو چالاکییە کارگێڕی و کارانەی بۆ بەڕێوەبردن لە سودو قازانجی ئەو کۆمپانیایانە بەکار دەبرێت دەگرێتە خۆی.

6-ئەرشیفی دامەزراو و دەستە ئایینییەکان: بەڵگەنامەکانی وەزارەتی ئەوقافو کاروباری ئاینی لە مزگەوتو کڵێساو پەرستگاکانی دیو کۆمەڵەو قوتابخانەو خوێندنی ئاینییەکانو فتوای زانایانی ئاینی...هتد دەگرێتەوە.

7-ئەرشیفی نهێنی: ئەو بەڵگەنامانە دەگرێتەوە کە پەیوەندی هەیە بە پاراستنی ئاسیشی دەوڵەتو نەتەوەو ڕامیاری هەموو کات ئەم ئەرشیفە لە ژێر چاودێری کەسایەتی گەورەو بەرپرسو پەیوەندی دار کە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەسەرۆکایەتییەوە هەبێت لە سەرۆكو ئەنجومەنی وەزیران یان وەزارەتی ناوخۆ و ئاسایش کە ناتوانرێت مامەڵە بەم بەڵگەنامانەوە بکرێتو ببینرێت یان کاری لەسەر بکرێت تەنها لەکاتی پێویستو دیاری کراودا نەبێت.

8-ئەرشیفی سەربازی: ئەو بەڵگەنامانەی کە پەیوەندیان بە وەزارەتی سەربازی و بەرگرییەوە هەیە لە فڕینو دەریاو پیادەو جەنگەکانو داهێنانی جەنگیو چەکەکانو جۆرەکانیو نهێنی سەربازیو دادگای سەربازیو هەر زانیارییەکی دی کە پەیوەندی هەبێت بەم بوارە گەر سەرنج بدەین زۆربەی ئەرشیفە سەربازییەکان ماوەتەوە لەژێر سەرپەرشتیو چاودێری دەستەڵاتی سەربازیدا لە بەر پاراستنی نهێنی گرنگو پەیوەندی بەداهاتوو ئاسایشی وولات کە تیایدایە.

9-ئەرشیفی نەخشەو ئەتلەسو ڕێبەر: ئەم ئەرشیفە نەخشەی دەوڵەتو جیهان بەگشتی و زەویو دەریاو ناوچەو پارچەو ئۆقیانوسو شارەکان بە تایبەتی ئەو زانیارییانەی کە

پەیوەندی هەیە بە وولاتەوە لەکاروباری جوگرافیاو سنورو گەشت و گوزارو رامیاری و ئابوری و بازرگانی...هتد.

10-ئەرشیفی مۆرو دروشم و پوول و دراوەکان: مۆری کۆن و نوێ کە لە بەکارهێنانیان خراون هەروەها ئەو دروشم و نیشانانەی راگەیاندنانەو دراو پولانەی بەگشت جۆرەکانییەوە لە کاغەزو کانزایی دەگرێتە خۆی بۆ بەکارهێنان و سوود لێ وەرگرتنیان لە لایەن مامۆستایان و توێژەروان و لێکۆڵەرەوان پێویستە رەزامەندی لەلایەن بەرپرسانی بەڵگەنامەکانی وەزارەتی پەیوەندیدار یان ئەو فەرمانگەیەی کە بەرپرسە لە کاروباساکانی کە خانەی یان مەڵبەندی بەڵگەنامەکان لە جیهاندا رەچاوی دەکات بەگشتی وەربگرێت و مۆڵەتی خواستراو دیاری بکرێت بۆ چەندێك لەگەڵ ئەمانەشدا چەند رێگەیەکی دی هەیە بۆ پۆلێن کردن و ریز بەندکردن و پاراستنی بەڵگەنامەکان کە هەندێك خانەو مەڵبەندی پاراستن رەچاوی ئەم چەند رێگایەی خوارەوە دەکەن.

أ-رێگای بابەتی: بەپێی بابەتەکان جیادەکرێتەوەو هەر بابەتێك دەخرێتە فایلێکی تایبەت بەو بوارە.

ب-رێگای ژمارەیی: هەربابەتێك دەخرێتە فایلێکەوەو ژمارەیەکی تایبەت لەسەری تۆمار دەکرێت.

ج-رێگای دوو سەرە: ژمارەیی و پیتی‌یە بابەتەکانی لە فایلێکدا کۆدەکرێتەوەو نیشانەیەکی بۆ دادەنرێت بەپیت کە ئاماژە بەیەکەم پیتی بابەتەکە بکات لەدوایدا بابەتی لقەکانی کۆدەکرێتەوەو ژمارەی تایبەتی دەدرێتێ.

د-رێگای دەیی: ئەمەش دابەش دەکرێت بۆ (10) بەشی سەرەکی و پاشتر بۆ بابەتی لقەکانی دی دابەش دەبێت وەکو پۆلینی دیوی دەیی کە لە کتێبخانەکاندا بەکار دەهێنرێت.

هـ-رێگای جوگرافیا: لە سەرەتادا بە پێی کیشوەر جیادەکرێتەوەو لە پاشاندا بە پێی وولات و ناوچە بەڵگە نامەکانی لە فایلێکدا دەپارێزرێت.

و-رێگای مێژوویی و سەردەم: بەپێی سەدەو مێژوو سەردەمی بەڵگەنامەکان فایلەکان رێك دەخرێت و لە ژێریاندا بابەتەکە دەنوسرێت.

ز-رێگای سێ‌سەرە کە بە (شانون) ناو دەبرێت بەناوی ئەو کۆمپانیایەی کە ئەو دۆڵابانەی دروست کردووە تایبەت بۆ پاراستنی بەڵگە نامەکان، لەسەرەتدا فایلەکان ژمارەی بابەتی سەرەکی لە پاشاندا ژمارەی لقەکەی لەدوای هێڵێکی لارو بابەتی سەرەکی‌کە دووبارە دەنوسرێتەوە. نمونە 1/5/1 المحاکم 11/5/1 المحاکم الشرعیة.

ی-چەند رێگەیەکی دی هەیە بۆ رێك خستن و پۆلێن کردنی بەڵگەنامەکان بەپێی ناوی دەستەو فەرمانگەو مەڵبەندو دامەزاروەکان کە لێوەی دەردەچێت.

*بەرێوەبردنی بەڵگە نامەکان بە مەبەستی هەڵس‌وکەوت و دەستورو رێگاکانی لە رووی راژەو لەبارەی هونەری و پراکتیکی و تیۆرییەوەو بە ئاسانی گەرانەوەیان لەکاتی پێویست و توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی ئەکادیمی بەشێوەیەکی سادەو ساکار ئاسان بۆ سود وەرگرتن وەکو سەرچاوەی باوەرپێکراو، بەڵگەنامەکان لەخانەو مەڵبەندەکاندا بەشادەماری زانیاری نوسراو دەژمێردرێت کە ئەمەش بەدەست کەوتێکی بەکەڵك دەژمێردرێت لە رابردو و ئێستاو تەنانەت بۆ داهاتووش.

بۆ بەرێوەبردنی بەڵگەنامەکان پێویستە ئەم سێ قۆناغە دیاری بکرێت:

1-قۆناغی دروست کردن و بنیات نان.

2-قۆناغی بەکارهێنان بۆ مەبەستی بەرێوەبردن و کارگێری.

3-قۆناغی هەڵسەنگاندن بۆ پاراستنی هەمیشەیی یان کاتی یان دوورخستنەوە لە فەوتاندن و لەناوچوون و پیس بوون.

بەپێی ئەم هێڵکاریە دەتوانین بەرنامەیەك دابرێژین بۆ کارکردن لە ئەرشیفدا.

بەڵگەنامــەکانو کۆکردنــەوەیان شــیتەڵ کردنیــان گەڕانو توێژینەوە نیشاندانی بەرهەمی بەڵگەنامەیی

ئەمڕۆ لە جیهاندا بەگشتی پەرە بەم بوارە دراوەو ساڵ بەساڵو ڕۆژ بەڕۆژ لە گەشەو فراوان بوندایە لەگەڵ پێش کەوتنە نوێیەکاندا بەرەو پێشەوە دەچێت بۆیە بەچەند شێوەیەك کە سودی هەبێت ئەم سەرچاوەو بەڵگەنامانە هەڵدەگیرێتو دەپارێزرێتو دەتوانرێت بەئاسانترین شێوە بەکار بهێنرێت.

ئامێرە نوێیەکان لە جیهانیدا زانیاری دا بەشێوەو جۆرە جیاوازەکانی لە گرنگترینیان بچوکراوەکان (مایکرۆ فلم) و کۆمپیوتەر... هتد.

یەکەم بچوکراوەکان مایکرۆفلم:

گەشەیەکی خێراو بەرچاوی بەخۆوە بینیوە لەسەرجەم بوارو بابەتەکان زانیاری گشتیدا کارێکی تەواوی کردووەلە کتێبخانەو بەشەکانی زانستداو لە بەشەکانی زانیاریو ئەرشیفی ڕاگەیاندندا سەرەتای سەرهەڵدانی بچوکراوەکان دەگەڕێتەوە بۆ پێش ناوەڕاستی سەدەی نۆزدە لەسەر دەستی (جون بنیامین دانسر)ی بەرەگەز ئینگلیزی دەرکەوت لە ساڵی 1839ز لەکاتی ئەنجامدانی یەکەم تاقیکردنەوە یەکەم وێنەی بچوکراوە بەڕێژەی (1:160) لە پاشاندا گەشەی کرد لە ئەنجامی هەوڵەکانی فەرەنسییەکان (لویس داجیرو رینیە داجرون) لە کۆتاییدا تۆمارکردنی (2.5) ملیۆن نامە لەسەر فیلمی بچوکراوە لەماوەی هەشت هەفتەدا ئەنجام دراو لەکاتی ئابلۆقەی باریس لە جەنگی فەرنساو روسیا (1870–1871) لە سەدەی بیستدا ئامێری وێنەگرتنی خولاوە دەرکەوت کە ئەمەش پێشکەوتنێکی خێرا بوو لە بواری بچوکراوەکاندا.

لە ئەنجامدا گەیشتە ئەو ئاستەی کە بچوکراوەی بابەتی ڕۆشنبیری جیاواز وەکو کتێبو سەرچاوەو ڕۆژنامەو گۆڤارو نەخشەو.. هتد لە قەبارەو شێوەی ساکارەوە بۆ قەبارەی بچوك کە بەچاوی ئاسایی خوێندنەوەیان گەلێك گرانەو ناتوانرێت بۆ گەڕانەوەیان بۆ قەبارەی سروشتیو گەورەکردنیان بەپێی داواکاری لە ڕێگای نیشاندانیان لەسەر ڕووی شاشە کە بەئامێری خوێندنەوە ناو دەبرێت یان چاپ کردنو لەبەرگرتنەوەیان لەسەر کاغەز بەیارمەتی ئامێری خوێندنەوەو چاپ لەم دواییەدا ئەم ئامێرانە چونە بوارەکانی ڕاگەیاندنو چاپو بڵاوکراوەکانەوە بەتایبەتی کتێبخانە نوێیەکان کە هەندێك سودی گرنگی هەیە لەوانە:

1–ئەم کەرەستانە گیروگرفتو کێشەکانمان بۆ چارەسەر دەکات لە کتێبخانە سەرەکییەکاندا لەڕووی شوێنو نەبوونی توانای فراوان کردن تەنها لە سنورێکی دیاریکراودا نەبێت بەم پێیە کتێبخانە توانای بەکار هێنانی بچوکراوەکانی هەیە کە ڕێژەی (30000) پەرە هەڵبگیرێتو بپارێزرێت لەیەك بچوکراوەی فیلم دا بۆ بەڵگەنامەکانیش بەهەمان شێوە.

2–بەکارهێنانەکانی بۆ مەبەستی ئاسایش واتە ئەو زانیارییانەی کە پارێزراوە لەشێوەی بچوکراوەکاندا ناتوانرێت بدزرێت یان بخواسترێت وەکو چاپ کراوە کاغەزییەکان لەبەرئەوەی بەکارهێنانیان پێویستی بە ئامێری تایبەتی هەیە چونکە ئەم زانیارییانە ناتوانرێت بەچاوی ئاسایی بخوێندرێتەوە.

3–ئاسانی و خێرایی لە گەڕانەوەی زانیارییەکاندا بەهۆی ئامێری خوێندنەوەو لەبەرگرتنەوەو چاپ کردنی ئوتوماتیکی.

4–ووردبینی لەدەست کەوتنی زانیارییەکاندا.

5–بەدەست هێنانی چەند دانەیەکی لەدواییەك بەشێوەی بچوکراوەی وێنەیی بەهۆی ئامێری لەبەرگرتنەوەی تایبەتی بە ئاسانیو خێرایی.

6–بەدەست هێنانی چەند دانەیەکی دیاری نەکراو بۆ پەڕەیەك یان چەند پەڕەیەك وێنەی بەقەبارەی ئاسایی بەهۆی ئامێری خوێندنەوە وچاپەوە بەشێوەیەکی ئاسان.

7–بچوکراوەکان بەوە ناسراون کە توانای پاراستنیان هەیە بۆ ماوەیەکی دورو درێژ بەبێ خراپ بوون لە ئاووهەوایەکی گونجاودا بۆیە دەتوانین ئەو دەستنوسو بڵاوکراوە دەگمەنو گران بەهاو بەڵگەنامانەی کە گرنگی تایبەتی خۆیان هەیە لەپیس بوونو لەناوچوون بپارێزین بەپێی ئەو مەرجەی هەیە.

8–زیاد بوونو زۆربونی ئامێری چاپو خوێندنەوەو لەبەرگرتنەوە بەگشت جۆرەکانییەوە لە شێوەو قەبارە لە بازارە جیهانییەکاندا.

دەبێت ئەوەش لە یاد نەکەین لەگەڵ ئەم هەموو سودو کەڵکەی بچوکراوەکان چەند کەمو کوڕیو خراپەیەکی هەیە کە لەم چەند خاڵەدا دیاری دەکەین:

1-زۆری یان بەرزی نرخەکەی کە ئەمیش لەبەرزی نرخی ئامێری وێنەگرتن و شتن و خوێندنەوەو چاپ و لەبەرگرتنەوە دایە. هەروەها چاککردن و هێشتنەوەی ئەو ئامێرانە ڕێژەی تێچونی زۆری دەوێت، نەبونی کادری هونەری تایبەت بۆ بەکارهێنانی ئەو ئامێرانەو پاراستنیان بەرزی نرخی کرینی لە ئاستێکی بەرزداو لەگەڵ دەستەبەرکردنی کەش و هەوایەکی گونجاو لەڕووی ساردی و گەرمی بۆ پاراستنی ئامێری بچوککراوەکان کە ئەمیش پێویستی بەبودجەی تایبەتی هەیە.

2-هەندێك جار ئەو وێنانەی کە لەچەند دانەیەك زیاتر بێت دیارو ڕون و ئاشکراو باش دەرناچێت لە کاتێکدا کە وێنە ڕاستەقینەکە ڕەنگاو ڕەنگ یان بەنوسینی تایبەتی دەستوخەت نوسرابێت.

3-هەتا ئەمڕۆ زۆربەی ئەو خوێنەرو توێژەروو لێکۆڵەرانە بڕوایان وایە کە نرخ و بەهای ئەو کتێب و سەرچاوەو بەڵگەنامەو دەستنوسانە لەوەدایە کە وێنەی ڕاستەقینە بێت بەڵام لەکاتێکدا کە دەخرێتە سەر بچوکراوە زۆربەیان شێوەو قەبارەی سروشتی بڵاوکراوەکە وون دەکەن و لەبەهای کەم دەبێتەوە.

*جۆرەکانی بچوکراوەکان

أ-فیلمی بچوکراوەی وێنەیی

بریتییە لە فیلمێکی ڕون کە لە زنجیرەیەك وێنەی فۆتۆگرافی بچوکی یەك لە دوای یەك پێك دێت کە ناتوانرێت بەچاوی ئاسایی بخوێنرێتەوە کە تەنها یەك فیلم سەدەها پەڕەی کاغەزی لەخۆی دەگرێت ئەم فیلمانە لەسەر خلخلۆکەیەك هەڵکراون هەمیشە درێژی (100) پێ دەبێت و پانی چەند جۆرێکی هەیە لە (16) ملم (35) ملم کە بەکارهێنانیان بۆ مەبەستی پەڕەی گەورە وەکو ڕۆژنامەو نەخشەو شتی لەو جۆرە هەروەها جۆرێکی دی کە پانی (70) یان (80) ملم کە ئەم جۆرەیان بەکارهێنانیان کەمترە لەگەڵ ئەمانەشدا جۆری الکاست و الکارترج کە ئەمانە فیلمی لەناو بەرگێکی پلاستیکیدا پارێزراوە بۆ پاراستنی لە تۆزو خۆڵ و شوێن پەنجەی دەست لەکاتی بەکارهێنانیاندا.

ب: کارتی ڕوونی بچووك ((مایکرۆفیش))

بریتیە لە کارتێکی ڕێکی لاکێشەیی شێوە (105×180) ملم یان (4×6) ئائینج دەبێت هەرکارتێك (60) پەڕە یان زیاتر لە کتێب یان گۆڤار دەگرێت لە سودەکانی ئەم جۆرە دەتوانرێت ناونیشانی بڵاوکراوەکە لەبەشی سەرەوەی کارتەکە وێنە بگیرێت هەروەها دەتوانرێت بەچاو بخوێنرێتەوە بەکارهێنان و پاراستنیان و مامەڵە کردنیان ئاسان و باشە.

ج-پارێزەرەکان Microjacket ئەم جۆرەیان دوای بڕینی فلیمی بچوکی هەڵکراو بۆ چەند بەشێکی سەربەخۆ و درێژ کە دەخرێتە ناو گیرفانی پلاستیکی بە مەبەستی پاراستنی بەپێی زنجیرەی دیاری کراو بۆ هەر پەڕەیەکی یەك لەدوای یەك.

د-کارتی بچوکی تاریك (مایکرۆکارد)

بەشێوەیەکی گشتی لەکارتی ڕونی بچوك دەچێت واتە مایکرۆفیش لەڕووی قەبارە و شێوەو ڕێك خستنی وێنە بچوك کراوەکان بەڵام تەنها جیاوازی لەوەدایە کە وێنە گیراوەکان لەسەر ڕووی ڕوون نییە بەڵکو تاریك لە سودەکانی دەتوانرێت وێنە لەسەر هەردوو ڕووی کارتەکە بگیرێت.

هـ-سلایدی لێکدراو لەسەر کارتی کونکراو:

ئەم کارتانە بەشێوەیەکی گشتی لەکارتی کۆمپیوتەر دەچێت بەڵام تەنها جیاوازی کە هەبێت لەبونی ئەو بۆشاییە لاکێشەیە قەبارە دیاری کراوە دایە کە بۆ جێگیرکردنی سلایدەکە لە مایکرۆفیلم هەیە ئەم کارتانە بەوە ناسراون کە زانیاری چاپکراو لەسەری بەچاو دەتوانرێت بخوێنرێتەوە لەگەڵ ئەوەی ئەو زانیاریانە دەتوانرێت بەکار بهێنرێت لە کۆمپیوتەردا واتە ئەم کارتانە بە کۆمپیوتەریش دەخوێنرێتەوە.

ئـەم جۆرانـەی بچوکراوەکـان پێویسـتیان بـە ئـامێری تایبەتی خۆیان هەیە لە ئامێری خوێندنەوەو لەبەرگرتنەوەو شتنەوەو وشك كردنەوەو چاپ كردن كە هەریەکەیان بەپێ ی جۆری خۆی جیاوازیان هەیە لە شێوەو قەبارەو سروشتی لەبەکارهێنانیاندا دەگۆڕێت.

دووەم: ژمێریاری ووردبینی: کۆمپیوتەر Computer

لەگەڵ ئەوەی لەبەشی پێشودا لەسەر بچوکراوەکان دواین دەکرێت لێرەدا بەرەو پێش چونی تەکنیکی نوی و تێکەڵبونی لەگـەڵ جیـهانی زانیـاری و ڕاگـەیاندندا کـە بـە ژمێریـاری ووردبینی یان کۆمپیوتەر ناو دەبرێت بۆ زیاتر ئاشنابوون بەکارو ئەرکە هونەرییەکان و پارچەو بەشەکانی ئامێرەکانی هەروەها چۆنیەتی سوود وەرگرتن و کەم کردنەوەی ماوە بۆ بەدەست هێنانی زانیاری کۆکردنەوەو هەڵگرتن و پاراستنیان و جارێکی دی گەڕانەوەیان بۆ بەکارهێنان بەدەست کەوتێکی گـەورەی بـواری زانسـت و تەکنـەلۆژیا دادەنرێـت هـەروەك پەیوەندی کردن بەهۆی تۆڕی ئنتەرنێتەوە بە جیهان هەروەها ئاگاداربوون لە هەواڵ و گۆڕانکارییەکان بەهۆی سەتەلایت و پەیوەندییە جیهانییەکانەوە.

*ئـەو هۆیانـەی کـە کۆمپیوتـەری بەسـتەوە بـە ناوەندەکانی زانیارییەوە:

أ-بـەرەو پێـش چـون و زیـادکردنی بـەرچاو و دیـاری زانست و زانیاری کە ناوی تەقینەوەی زانیاری لێ نرا ئەمەش بووە هۆی زۆربون لـە بلاوکـراوەو لێکۆڵێنـەوەو توێژینـەوەو وتارەکـان و چـاپکراو لـە کتێـب و گۆڤـارو ڕۆژنامـەو هـەواڵی ڕۆژانە و نامیلکە ئەمەش وای کرد گرفتێکی گەورەی دروست کرد بۆ پاراستن و ڕێك خستن و هەڵگرتن و گەڕانەوەیان لەکاتی پێویستدا وەکـو سـەرچاوەی زانسـتی بۆیـە کۆمپیوتـەر ئـەو بۆشاییەی پڕکردەوە.

ب-گۆڕان لە سروشتی پێداویستیە زانیارییەکاندا لەگەڵ پێـش کـەوتنی شارسـتانی و زانسـتی دا کـە کاردانەوەیـەکی دیاری هـەبوو لـە زانسـتە جۆربـەجۆرەکان لـە ڕووی بابـەت و ناوەڕۆکیانەوە لەگەڵ دەرکەوتنی زانست و بابـەتی نوێ ی دی هەموو ڕۆژێك لەبەرەوام بووندایە.

ج-گـۆڕان لـە گرنگـی سـەرچاوەی زانیارییـەکاندا لەگـەڵ زیاد بوونی زانیاری و فرە سەرچاوەیی کە کارێکی بەسودی لـە دەسـتەی پیشـەیی و زانسـتی و ڕامیـاری و ئـابوری و ڕاگەیاندن و جەختی تەواو دەکات لە گەڕان بەدوای زانیاری لە بواری داهێنـان و پێشـڕەکێی زانستی و ڕۆشنبیری لـە شـوێنە جوگرافییـە جیـاواز و جـۆراو جۆرەکـاندا واتـە ئێسـتا وا پێویست دەکات لە خێرایی گەیشتن بە زانیاری و بەستنەوەی جیـهان بـەتۆڕی زانیارییـەو پەیوەندییـەکان لـە ڕێگـای کەناڵەکانی سەتەلایت و تۆڕی ئەنتەرنێت لە زۆربەی وولاتانی جیـهاندا چۆتـە هـەموو داموو دەزگـاو وەزارەت و ڕێکخـراو و زانکۆ و خوێندنگەو تەنانەت زۆربەی زۆری ماڵانیش بێ بەش نەبوون لەم بەستنەوەیە بە بەردەوام ئاگاداری گۆڕان و پێش کەوتنەکانی جیـهان لـە هـەواڵ و ڕاگـەیاندن و ڕوداو و پەیوەندیکردن بەهەموو لایەکەوە بەهۆی ناردنی نوسراو یان پەیوەندی گفتوگۆی لە ڕێگای ئینتەرنێت کە گەلێك ئاسان و خێرا بووە ئەمەش بە گەورەترین دەستەکەوت دەژمێردرێت بۆ پێـش کـەوتنی زانسـت و تەکنـەلۆژیاو دەبێتـە پردێـك بـۆ بەسـتنەوەو پـەیوەندی کـردن و ئـاڵ و گۆڕکـردن و گـەیاندنی هەموو جۆرە زانیارییەك لەم ڕێگایەوە بۆیە پێویستە لەسەر ئێمەش کە لـەم بـوارەدا هـەوڵی تـەواوی بـۆ بدرێـت و پێـش بخرێـت و بتوانرێـت وەکـو پێویسـت بەشـێوەیەکی ڕاسـت و دروسـت مامەڵـە لەگـەڵ ئـەم بـوارەدا بکرێـت و بتوانرێـت بـۆ هـەموو بوارە جیاوازەکـانی ژیـان سـوودی لێ وەربگـیرێت کـە بواری کتێبخانەو پاراستنی بەڵگەنامەکانیش دەگرێتەوە.

سەرچاوەکان:

1 اصول التوثيق/ جاك شوحية، ترجمة انطوان عبدة.بيروت: منشورات عويدات، طبعة الثانية، 1982م.

2 الارشـيف (تأريخـهُ اصنافـهُ ادارتـهُ) تـأليف سـالم عبـود الالوسي (الامين العام لفرع الاقليمي العربي للوثائق) (عربيكا)، محمـد محجـوب مـالك (رئيـس الفـرع الاقليمـي للوثـائق لـدول الشرق الاوسط افريقيا)، بغداد: دار الحرية للطباعة، طبعة الاولى، 1979م.

3 علـم التوثيـق والتقنيـة الحديثـة/ الدكتـور محمـد قبيسـي، منشورات دار الافاق الجديدة بيروت، طبعة الاولى، 1982م.

4 المعلومـات الصحفيـة وتوثيقـها/ تـأليف عـامر ابراهيـم قنديلچي، بغـداد: دار الرشـيد للنشـر (سلسـلة دراسـات 253)، 1981م.

5 موسـوعة التوثيـق والمعلومـات الصغـيرة، عـامر ابراهيـم قنديلچي، مركز التوثيق الاعلامي لـدول الخليـج العربـي (سلسـلة التوثيقة 2) بغداد، 1983)م.

6 التقنيـات والاجـهزة في مراكـز المعلومـات/ عـامر ابراهيـم قنديلچي وايمـان فـاضل السـامرائي، بغـداد: دار الرشـيد للنشـر (السلسلة العلمية 19) 1982.

سەفەرکردنی بەردەوام کاریگەری خراپی بۆسەر باری دەروونی ئەندامەکانی دیکەی خێزان هەیە.

جەمال عارف

ئەو توێژینەوەیەش کە بانقی نێودەوڵەتی ئەنجامیدا، ئاماژەی داوە بەوەی کە سەفەرکردنی بەردەوام دەبێتە هۆی ڕوودانی نەخۆشی دەروونی لە ژن و مێرددا، چەند ئامارێکیش بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەم نەخۆشیانەی لەنێو ئەو ژن و مێردانەدا دەرخست کە بەردەوام لەسەفەر کردندان ئەمەش بە بەراووردکردن لەگەڵ ئەو ژن و مێردانەدا کە سەفەر ناکەن.

توێژینەوەکە دەریشیخست کە ئاستی ڕوبەڕوو بوونەوەی فشارو کێشەدەروونیەکان بەڕێژەی سێ ئەوەندە لەو کەسانەدا ڕوودەدات کەسەفەر دەکەن بە بەراوورد لەگەڵ ئەوانەدا کە سەفەر ناکەن.

تۆژەرەوەکانیش دەڵێن ئەو ئەنجامانەی کە پێی گەیشتون ئەو بارە نا ئاساییانە دەردەخات کە ژیانی خێزانەکە بەخۆیانەوە دەبینن، چونکە سەفەرکردنی بەردەوام وای لێ دێت کە کاربکاتە سەر ژیانی ئەوکەسەی کە سەفەرەکە دەکات و ئەوانەش کە لە خێزانەکەی دا چاوەڕێی دەکەن.

تۆژەوەکانیش لە داخوازیەکانی دڵنیایی تەندروستیان کۆڵیەوە، کە لەلایەن ژن و مێردە فەرمانبەرەکانەوە لە بانقی نێودەوڵەتیدا لەماوەی (12) ساڵ دا توێژینەوەی لەسەرکرا. تۆژەرەوەکانیش بۆیان دەرکەوت کە لە (16٪)ی ئەو کەسانەی کە بۆ مەبەستی چارەسەر داوای قەرەبوویان لە دڵنیایی تەندروستی کردوە، ئەوانەن کە بەردەوام یەکێك لە ژن و مێردەکانیان سەفەری دەرەوەدەکەن، هەروەها ئەو ژن و مێردانەش کە کێشەی دەروونیان دوو ئەوەندە زیاترە، ئەوانەن کە سەفەر دەکەن وەك لەوانەی کە جێگرن.

کاتێك کە ژمارەی گەشتەکانیش لەماوەی ساڵێکدا دەگاتە چوارگەشت، ژمارەی داواکاریەکان لە دڵنیایی تەندروستی سێ ئەوەندە زیادی کرد، ئەمەش بەهۆی فشاری دەروونی و نەخۆشی دیکەی لەو

جۆرەوە. هەروەها تۆژینەوەکە دەریخست کە کێشەکە لای ژنان زۆترە وەك لە پیاوان، هۆکاری ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە ئەوانەی سەفەر دەکەن بەزۆری پیاوانن.

سەفەرکردن سیستەمو ڕەوتی خێزان دەگۆڕێت

تۆژەرەوەکان دەڵێن سەفەرکردنی دووبارەبووی پچڕ پچڕ کاریگەری خراپتری هەیە لەسەر خەڵك وەك لە سەفەری درێژخایەن هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە کورتە سەفەری بەردەوام شێوازی ژیانی ڕێكو پێکی خێزان تێك دەداتو هەلی هۆگربوونی بەجێهێنانی چالاکیەکانی کات بەسەربردنو چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان لەناو دەبات.

یەکێك لە تۆژەرەوەکانیش دکتۆر (لینارد دیمبیرج) ووتی: چەمکێکی وا پێکهاتووە کە ئاماژە دەدات بەوەی کە ((سنوری نێوان کاروماڵەوە خەریکە دەبێتو بەیەکدا دەچێت)). هەروەها ووتی تۆژینەوەکانی پێشوو دەریانخستووە کە ئەوکەسانەی سەفەرەکە دەکەن کێشەی تەندروستیو دەروونییان بەشێوەیەکی تایبەتی زیادی کردوە.

خاتوو (ئیلین دوگلاس)ی پزیشکی دەروونی دەڵێت: فشاری دەروونی لەسەر ژنو مێردەکان دەگەڕێتەوە بۆ دەرچوونی بارودۆخەکە لە کۆنترۆڵ کردن، واتا لەژنو مێردەوە، بەم پێیە ئەو کەسەی لە ماڵەوە دەمێنێتەوە ناتوانێت سەفەری بەرامبەرەکەی ڕەت بکاتەوە چونکە لەوانەیە کارەکەی پێویستی بەمە هەبێتو خێزانەکەشی بەهۆی هەمان هۆوە ناتوانن سەفەرەکەی ڕەتبکەنەوە، هەروەها (دوگلاس) ئاماژەی بەوەش داوە کە هاوکات لەگەڵ ئەوەدا کەزۆربەی کات ئەو کەسەی سەفەردەکات هەندێك چێژو خۆشی دەبینێت کەلەوانەیە ئەو چێژو خۆشییە لەکاروباری ناوماڵدا دەست نەکەوێت.

جگە لەمە توانای پەیوەندی کردنی ئێستا لەڕێی تەلەفۆنەوە یان ئینتەرنێتەوە جێی ئامادەبونی کەسەکە ناگرێتەوە، لەبەرئەوەی کە ژنەکە یان مێردەکە لەماڵەوەیەو ناچاریش دەبێت کەسەرجەم ئەو کاروبارانە بەجێ بهێنێت کە ماڵەکەی پێویستییەتی، ئەمە جگە لەوەی کە پێویستە لە سەری چاودێری منداڵەکانی بکات بەبێ یارمەتی ئەوی دیکە. هەروەها (دۆگلاس) ئامۆژگاری کۆمپانیاکان دەکات بەهەواڵدان بۆ یارمەتیدانی سەفەرکردنی ژن لەگەل مێردەکەیدا، لە هەندێك گەشت دا بەتایبەتای گەشتە درێژخایەنەکان، یان ئەگەر ئەم هەوڵە بەدی هاتنی گران بێت، ئەوا هەوڵ بدەن کە بەشێك لە تێچوونی سەفەرەکە دابین بکەن.

بۆ ئەوەی ژنو مێرد بەیەکەوەبنو ژیانیان تێك نەچێت بەبێ ئەوی دی.

Internet

نووستن دەبێتە کلیلی ژیانێکی درێژ

خانمان ژیانیان درێژترە لە پیاوان ئەویش بەهۆی بوونی غەریزەیەک تیایاندا کە لە شەواندا دەست بەجێ لەگەڵ گریانی منداڵەکەیاندا بەخەبەر دێن.

واشنتن/ زاناکانی ولایەتە یەکگرتووەکان دەریان خست کە نووستنی باش بۆتە مایەی ژیانێکی درێژ لە خانماندا ئەگەر بەراورد بکرێت لەگەڵ پیاواندا. و زاناکان بینیان کە ئەو خانمانەی زیاتر حەز لە نووستن دەکەن لەچاو پیاواندا کەمتر تووشی دڵەڕاوکێو بێ خەوی دەبن و لە زانکۆی ولایەتی پنسلفانیادا لێکۆڵکارەکان هەستیان بەوەکرد کە بێ بەش بوون لە نووستن کاردەکاتە سەر ڕێژەی هۆرمۆنەکانو دەبێتە هۆی پەیدابوونی مادەیەکی کیمیایی زیان بەخش لە لەشدا. و دەریان خست کە خانمان لە سەر ئەوە ڕاهاتوون کە لەشەودا چەند جارێك بەهۆی گریانی منداڵەکەیانەوە هەستنو خۆیان گونجاندوە لەگەڵ ئەو خەبەربوونەوەو نووستنەوەیەی لە شەواندا بۆماوەی چەند جارێك تووش دێن. لەڕاستیدا ئەمە بۆتە هۆی تەمەن درێژی لە خانماندا بەشێوەیەکی گشتی لەچاو پیاواندا.

زاناکان توێژینەوەیەکیان لەسەر 25 پیاو و خانمدا کرد کە لە تەمەنی بیستساڵیدا بوون.

توێژینەوەکە ئەوەی دەرخست کە ئەگەر هەموو شەوێك دووسەعات لە نووستن بفەوتێ چ کاریگەرییەك دەکاتە سەر ئەو خانم و پیاوانە. و دەرکەوت کە ئەوخانمو پیاوانە دوای بەخەبەر هاتن هەست بە سەرئێشەو سەرسوڕان دەکەنو توانایان کەمترە، لە جاران، و دەرکەوت کە ڕێژەیەکی بەرز لە هەوکردنی کیمیاییان تیادا پەیدا بووە کە بە (سایتوکین) ناسراوە. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەرکەوت کە تەنها لە پیاواندا ڕێژەی هۆکاری کون کەری وەرەمی ئەلفا (TNF) تیایاندا بەرز بۆتەوە کە بەشداری لە تووش بون بە قەڵەوی و شەکرە دەکات و زیاتر مەترسی تووش بوونی نەخۆشییەکانی بێ خەوییان لێ دەکرێت.

تیمێکی لێکۆڵینەوە توێژینەوەکانیان لە گۆڤاری کیمیایو پیشەسازی دا تۆمارکردووە دەریان خست کە ڕێژەی نووستنی قوڵ لە هەموو شەوێکدا لەلای خانمان نزیکەی 70 خولەك دەبێت بەرامبەر بە 40 خولەك لەلای پیاوان بەراورد کراوە.

لەبەرئەوە وا پێشبینی دەکرێت کە ڕێژەی تەمەن درێژی لەلای خانمان دەگاتە 81 ساڵ بەراورد کرا بە 75 ساڵ لە پیاواندا.

و زانراوە کە نووستنی چاك هۆکارێکی گرنگە بۆ پارێزگاری تەندروستی چونکە لەو کاتەدا لەش دەست دەکات بەچاك کردنەوەو ڕێك خستنی شانە لەناوچووەکان بە شێوەیەکی گونجاوو ڕێكو پێك. بۆ نموونە بەرهەم هێنانی هۆرمۆن بەندە بە کاتژمێری بایۆلۆژی لەشەوە لە ماوەی 24 کاتژمێردا. لەبەرئەوە ئیش کردنێك کە پێویستی بە نۆبەچێتی هەیە کاریگەرێکی خراپ دەکاتە سەر تەندروستی چونکە دەبێتە هۆی شێواندنی ڕێكو پێکیە سروشتییەکەی لەش.

بەناز محەمەد سدیق Internet

خاسیەتەکانی خاك

پۆلێن کردنی بە گشتی و لە کوردستان دا بەتایبەتی

ناهدە جەمال تاڵەبانی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
سەرۆکی بەشی زانستی خاك/ زانکۆی سلێمانی

خالید تەیب بەرزنجی
ئەندازیاری کشتوکاڵی
بەشی زانستی خاك/ زانکۆی سلێمانی

1 **پێشەکی**:

خاك ئەو شوێنەیە کە رووەك گەشەی تیادەکات، رووەکیش سەرچاوەی خۆراکی گشت بوونەوەرانە، جگە لەوەی کە خاك ئەو شوێنەیە کە بیناو رێگاوبان و چەندین پرۆژەی ئەندازیاری دی لە سەر ئەنجام دەدرێت.

وەکو پێناسەی نیشتمانی و ئاینی، پیرۆزترین جێیە، چونکە لە خاك دروست بوین و ئەویش وەك دایك لە ئامێزمان دەگرێت و دوای تەواو بوونی سوری ژیان (مردن).

هەواو ئاو و وزەی خۆرو رووەکیش کە سەرچاوەی سروشتین، هەموویان گرنگن وەك خاك، بەڵام ئەم سەرچاوانە بەردەوام لە سوری لە ناوچوون و نوێ بوونەوەدان و زۆر بەخێرایی، لە کاتێکدا خاك جیاوازە لە وانە و ئەگەر بێتوو بەشێك لە خاك لەناو بچێت، ئەوا چەندەها ساڵی دەوێت تاکو جارێکی دی دروست دەبێتەوە.

خاسیەتی خاك زۆر گرنگە بۆ کۆنترۆڵ کردنی خولی هایدرلوجی، دابەشکردن و هاوسەنگی نێوان ئاوی ژێر زەوی و ئاوی سەر زەوی، پاکژکردنەوەی ئاو (Purification) کۆکردنەوەی پاشماوەی ئاژەڵ و رووەك و مرۆڤ و شاردنەوەیان و پاراستنی ژینگە (pollution) و لە سەرەنجام رزینی ئەم مادە ئەندامی‌یانە دەبنە هۆی پیتی‌و دروست بوونی خاکی ئۆرگانی.

خاك دا هاتێکی سروشتی‌یەو بەردەوام لەتازە بوونەوەدایە و بە بەرکارهێنانی داهاتو دەست کەوتەکان دەستەبەر دەبێت بەتایبەت بۆ کۆکردنەوەی ئاو (ئەستیڵ) و هەروەها بۆ هەڵگرتنی دانەوێڵە (گەنمو جۆ و ...هتد) وەك کە بنچینە خاك بەکار دەهێنرێت.

1 1 **پێناسەو پێکهاتەی خاك**:

-پێناسەی خاك: خاك بەشێکی سروشتکردنی پەرەسەندووە، لە ئاکامی کردارەکانی کە شکارییەوە (Weathering) پێکهاتووە. و هۆکارە سروشتی‌یەکان کاریگەری یان هەیە لە سەری.

هۆکارە سروشتی‌یەکان ئەمانەن:

1-بەرگی بەردین Lithospher [1]

2-بەرگی زیندەگی Biospher [2]

3-بەرگی ئاوی Hydrospher [3]

4-بەرگی هەوایی Atmospher [4]

خاك بەشێكە لە بەشی سەرەوەی زەوی و لە ئەنجامی جیابونەوەی لە بەردو لە ژینگەی كاتی جیاوازدا بە هاوكاری ئەو بەردانەی سەرەوە بەشێوەی چین چین دروست دەبێت.

1-2 پێكهاتەی خاك:

خاك بەشێوەیەكی گشتی لە چواربەشی سەرەكی پێك دێت، دۆخی ڕەقی (Solid phase) بەڕێژەی (45٪)، دۆخی شلی (Liqued phase) بە ڕێژەی (25٪)، دۆخی گازی (Gaseous phase) بەڕێژەی (25٪)، پێكهاتەی زیندەگی (Biological componeht) بەڕێژەی (5٪ كە بریتیە لەو وردە گیانەوەرانەی كە لە خاكدا دەژین، بڕوانە وێنەی (5).

1-3 ئاوو هەوا لەخاك دا:

ئاووهەوا ئەو گازانەی كە لە گەردیلەكانی خاكدا هەیە وەك نیترۆجین، ئۆكسجین، دوانۆكسیدی كاربۆن گرنگە لە پێكهاتەی خاكدا، هەروەها ئاو بەشێوەی هەڵم كە بەم شێوەیەی خوراوەیە:

*هەوا لە خاك دا:

ا-هەڵم زۆر دەبێت ئەگەر تێر ئاوبێت (Saturated)

ب-گازی دوانۆكسیدی كاربۆن بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە ڕێژەی (25٪) لە پێكهاتەی خاك بەلاّم گازی ئۆكسجین كەم دەكات و ڕێژەی ئەم دوو گازەش پەیوەندی هەیە بە چالاكی گیانەوەرە خاكیەكانەوە.

ج-هەوا بە ئاسانی دەجوڵێتەوە لەناو خاكدا كە ئاوی تێدا نەبێت لە كاتێكدا دەبێت كە ئاو لە بۆشاییە گەورەو ناوەندییەكاندا دەبێتە هەڵم، یان ڕووەك بەكاری دەهێنێت بەلاّم لە بۆشاییە بچوكەكاندا كە ئاوی تێدا دەمێنێتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی جولاّنەوەیەكی هێواشی هەوا.

د-گۆڕانی هەوا لەناو خاكدا كەم دەبێت لەبەر ئەوە ئەو هەوایە باشنیە بۆ نەشونمای ڕووەك ئەویش بەهۆی پێكهاتەی خاكەوەیە كە دەبێتە هۆی نەبوونی هەوا.

هـ-بوونی مادەی ئۆرگانی (Organic matter) لە خاكدا كار دەكاتە سەربوونی هەوا چونكە بوونی گیانەوەر لە خاكدا دەبێتە هۆی زیاد بوونی گازی دووەم ئۆكسیدی كاربۆن بەهۆی هەناسە دانەوە ئەمیش دەبێتە هۆی كەمبوونی ئۆكسجین.

و-بوونی هەوا لە خاك دا بەپێی وەرزی ساڵ دەگۆڕێت بەهۆی گۆڕانی پلەی گەرماو چەندی باران، ئەمەش كار دەكاتە سەر گۆڕانكاری زیندەچالاكییەكان و زیاد بوونی دووەم ئۆكسیدی كاربۆن.

ز-بوونی هەوا لە خاك دا گرنگە و كار دەكاتە سەر بەروبوومی كشتوكاڵی چونكە ئۆكسجین دەبێتە هۆی شی كردنەوەی ڕووەك (المواد العضوية) و كەمبوونی دەبێتە هۆی دروست بوونیترش.

ڕووەك پێویستی بە ئۆكسجین وەردەگرێت بۆ هەناسەدان و كەم بوونی زیانی هەیە دەبێتە هۆی ئەوەی كە ڕووەك ناتوانێت خواردەمەنی هەڵمژێت.

ح-بوونی هەڵم لە خاكدا ووشك بوون كەم دەكات[5].

ئاو لە خاك دا:

ئاو لەخاك دا بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

ا-ئاو لە خاك دا بەشێوەی گیراوەی كیمیایی (Chemical Solution) دەبینرێت ئەمەش پێی دەڵێن گیراوەی خاك (Soil Solution) و بوونیشی پەیوەندی بەبوونی شتی لە خاك دا هەیە كە پەیوەندییەكی زۆری هەیە بە ڕۆڵی هەوا لە خاك دا و لەدواییدا توانای ڕووەك بۆ نەشونماكردن.

ب-جولاّنەوەی ئاو لە خاك دا كاریگەرییەكی زۆری هەیە لەسەر خاسیەتەكانی خاكو پێكهاتەی.

-ئاو بەم شێوانەی خوارەوە لەناو خاك دا دەبینرێت:

1-ئاوی هایگرۆسكۆپی (Hygroscopic Water) كە پێكهاتووە لە توێژێكی زۆر تەنك لە ئاو كە دەوری گەردیلەكانی خاكی داوە كە بەهیچ جۆرێك ڕووەك سودی لێوەرناگرێت لە بەر كەمبوونی جولاّنەوەی.

2-ئاوی كێش كراو (Gravitational water) جولاّنەوەكەی لە جولاّنەوەی ئاو دەچێت لەناو بۆری دا لە جێگایەكی تەڕەوە بۆ جێگایەكی ووشك دەڕوات كە ڕووەك سودی لێ وەرناگرێت.

چەند ووشەیەكی دی هەیە كە پەیوەندی هەیە بە ئاوەوە لە خاك دا پێناسەی دەكەین:

3-خاڵی پووكانەوە (Wilting point) كەمترین بڕی ئاوە لە بۆشاییەكانی تایبەت بۆ هەڵگرتنی ئاو لە خاك دا بڕی ئەو ئاوەی لەم بارەدا ڕووەك هەڵی دەمژێت كەمترە لە بڕی ئەو

ئاوەی كە بە كرداری بەهەڵم بوون وونی دەكات بۆیە رووەك پوكاوە دەبێت.

4–فراوانی كێڵگەیی (Fild Capacity): ئەو جیاوازیەیە یە لە نێوان خاڵی پوكانەوە و بەرزترین بڕی ئاو كە خاك دەتوانێت بەرێگەی رەوشی موویی پارێزگاری لەبوونی بكات.

5–ئاوی كێش كراو (Gravitational Water):

جووڵانەوەی ئاوە لە دەوری گەردیلەكانی خاك لە ژێر راكێشانی زەویدا كە ئەو ئاوەیە زیاد لە پێویستی رووەك كە دەبێتە هۆی خراپی گۆڕانی هەوا لە ناوخاك دا هەروەها كاریگەری لەسەر پێكهاتەی خاك دەكات چونكە كار دەكاتە سەر داشۆرینی خاك (Leaching) و هەندێك لەم ئاوەش دەبێتە ئاوی ژێر زەوی (Ground Water) لێرەدا دەبێت بزانین پێكهاتەی (نسمیە)ی خاك (Soil texturen) كاریگەری دەكات كە لە خاكی لمی (Sondy) دا جولانەوەی كەمترە لە خاكی قوڕی (Mady) كە جولانەوەی ئاوی لە خاكی لمیدا بۆ خوارەوەیە بەلام لە قوڕی بۆ سەرەوەیە.

–چەندی باران هۆیەكی گرنگە بۆ داشۆرینی خاك و گوێزانەوەی كلسیۆم (Ca) و مەگنسیۆم (Mg) لە خاكی ناوچە تەڕەكان دا، لێرەدا خاك ترش دەبێت بەپێچەوانەوە لە ناوچە تفتەكاندا (القلویە) Alkaline.

–بارانی بەهێز دەبێتە هۆی ئەوە كە چینێكی سەرەوەی خاك هەڵ دەوەشێت و چینێكی دی رەق دروست دەبێت كە زۆربەی ئاوی بەسەر زەوی دا دەڕوات دەبێتە هۆی راماڵین (Erosion) .

2–رەوشتی كیمیایی و فیزیاوی خاك:
Chemical and physical properities of the Soil

2–1 رەوشتی فیزیاوی:

رەوشتی فیزیاوی خاك بەپێی رێژەی سەدی و پێكهاتەی خاك لە گەردیلەكانی دەگۆڕێت واتە رەوشتی فیزیاوی بە گوێرەی پێكهاتەی خاك[6] Soil texturell دەگۆڕێت ئەویش بریتییە لە رێژەی سەدی هەریەك لە لم (Sand)[7]، قوم (Silt)، قوڕ (Clay) كاتێك رێژەی زیخ (80٪) زیاتر بێت بەم خاكە دەوترێت خاكی زیخی و لەسەر هەمان پێوەر خاكی لمی و قوڕی دیاری دەكرێت و هەریەك لەم پێكهاتانە بە تاكە تاكە نابینرێت بەڵكو بەهۆی مادەی تایبەتی بەیەكەوە دەلكێن و بینایی خاك (Structure) پێك دەهێنن كە كارێكی راستەوخۆی هەیە لەسەر رەوشتی فیزیاوی خاك. رادەی بۆشایی porosity، بەواتا ئەو بۆشایانەی كە لە نێوان كۆمەڵەكانی خاكدا هەن، كە بەشە گەورەكانیان (Macropores) تایبەتن بە هەوا، و بەشە وردیلەكان (Micro pores) تایبەتن بە گرتنە خۆی ئاو[8]. هەروەها تێپەڕبوون (Permeability)، كە بریتییە لە توانای خاك بۆ گواستنەوەی ئاووهەوا و دەست نیشان كردنی بە نێوەندی جولەی ئاو بۆ ناو خاك دەكرێت و لە كاتێكی دیاریكراودا و بەیەكەی ئینج/ كاتژمێر یان سم/ كات ژمێر[9].

2–2 بینای خاك Soil Structure:

دروست بوونی بینای خاك لەگەڵ دروست بوونی خاك دەست پێ دەكات بەهۆی دروست بوونی بینای خاك گرفتی خۆڵ (یەكگرتووی خۆڵ) دروست دەبێت (Soil Aggregates) شێوەی دروست بوونی بینای خاك كارێكی راستەوخۆی هەیە لەسەر رەوشتی فیزیای و كیمیای خاك بەم شێوەیەی خوارەوە:

ا–كاردەكاتە سەر شێوەی دروست بوونی بۆشاییەكانی تایبەت بە هەواو ئاو بۆشایە گەورەكان تایبەتن بە هەوا (لە راستیدا ئاو لەناویدا دەبێت بەلام زوو دەچێتە خوارەوە بەهۆی رۆچوونەوە یاخود دەبێت بە هەڵم) بۆشایە وردەكانیش تایبەتن بە ئاو.

ب–كار دەكاتەوە سەر جولانەوەی ئاو لەناوخاكدا.

ج–كاردەكاتە سەر چالاكی زیندەوەرەكانی لە خاكدا[10].

2–3 بۆشایی خاك (Soil porosity):

بۆشایەكانی نێوان گەردیلەكانی خۆڵ گرنگیەكی تایبەتیان هەیە لەبەرئەوەی تایبەتن بەبوونی ئاوو هەوا لە خاكدا، لەبەرئەوەی ئاووهەوا لەم بۆشاییانەدا دەجولێن بۆیە

كاردەكەنە سەر بڕی ئۆكسجین بۆ گەشەی ڕووەك و بڕی ئاوی پێویست بۆ بەردەوام بوونی گەشەی ڕووەك.

2-4 ڕەنگی خاك (Soil Colour)

ڕەنگی خاك بەر ئەنجامی ڕەوشتی فیزیای زیندەگی خاكەكە بەهۆی ڕەنگەوە دەتوانین زانیاری تەواومان دەست بكەویت كە پەیوەندی بەچۆنیەتی دروست بوونی خاكەوە هەیە بۆ نمونە خاكی شەرنۆزیم. (Chernozem Soil) ڕەنگەكەی

ڕەشەو و خاكێكی چاكو بەپیتە، و ڕەنگ چەند گرنگیەكی هەیە:

1-ڕەنگ گرنگە بۆ پۆلێن كردنی خاك هەروەها شیكردنەوەی.

2-بۆ جیاوازی كردن (Horizon)

3-هەروەها لە ڕەنگەوە دەتوانین هایدرۆلۆجی (ئاو) لە خاك بۆ زانینی ڕەنگی خاك (Color - Charts) بەكاردەهێنرێت.

ڕەنگی خاك چەند جۆرێكە وەك سور (red)، قاوەیی (brown) شین (blue) زەرد (yellow) ، سەوز (green) هەندێ خاكیش ڕەنگی ڕەشە (black) هەندێكی ڕەنگی سپی‌یە (white) و ڕەنگی خاك لە جێگەیەكەوە بۆ جێگەیەكی دیكە دەگۆڕێت و جیاوازی هەیە هەروەها ڕەنگی خاك لە بڕگە بانیەكانیش دەگۆڕێ (Horizons).

*هۆی ڕەنگی خاك:

زۆربەی ڕەنگی خاك دەگۆڕێت بەهۆی ئوكسیدی ئاسن Iron oxides و مادەی ئۆرگانێكی خاك ڕەنگی خاك بەرەو ڕەش دەبات زۆربەی ڕەنگی دیكەش بەهۆی بوونی كانزاو لە پێكهاتەی بەردەكان وەك (Manganese) ئۆكسیدی مەنگەنیز (ڕەنگی ڕەش) و (glouconite)ڕەنگی سەوز، مادەی كاربۆنی وەك (Colcite) تایبەتە بە ناوچە نیمچە بیابانیەكان ئەوە دەبێتە هۆی ڕەنگی سپی پێكهاتەی خاك (Soil texture) كاریگەری زۆری هەیە لەگەڵ ڕەنگی خاكدا لە ئاووهەوای گەرمدا زۆر باش خۆڵی سوری تێدایە بەلام ئەمە ئەگەر خاكەكە خاكێكی خۆلی بێت، زۆربەی خاكی زیخی (Sandy Soil) ڕەنگی سورە چونكە مادەی ئاسن دەچێتە ناو زیخەوە (Coat Sond particles)..

1-خاكی سور خاسیەتی ناوچەی خولگەی و نیمچەخولگەیی.

2-خاكی ڕەنگی ڕەساسی تۆخ هەروەها ڕەنگی قاوەیی (brown) ئەو جێگایانەی دیاری دەكات كە گەرمن[11].

2-2 ڕەوشتی كیمیاوی خاك:

ڕەوشتی كیمیاوی خاك بەپێی ئەو كانزایەی لێی پێك هاتووە دەگۆڕێت ڕێژەی باران و مادەی ئورگانیكی كاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لە سەر ڕەوشتی كیمیاوی خاك، كە مادەی ئورگانیكی (pH) دادەبەزێنێت لە خاك دا (حامضی) و ڕادەی باران كار دەكاتە سەر تواندنەوەی كالسیۆم (Ca) و مەگنسیۆم (Mg) لە خاكدا و دەبیتە هۆی داشۆرین و لە دەستچونی كانزاكان كە پێویستن بۆ ڕووەك.

زانینی ئەمانەی خوارەوە زۆر گرنگە بۆ زانینی ڕەوشتی كیمیاوی خاك:

1-ئەیونی هایدرۆجین (pH):

ئەگەر (pH) یەكسان بو بە (7) ئەوە نیشانەی ئەوەیە كە یەكسانە (متعادل) هاوسەنگە بەڵام ئەگەر لە (7) زیاتر بو ئەوا (قاعدی)یە بەڵام ئەگەر لە (7) كەمتر بوو ئەوا ترشە (حامضی)، نەخاكی ترش باشە و نەخاكی تفت (قاعدی) چونكە خاكی ناوەندی باشە لە نێوانی (7-8.5) ئەمیش بەهۆی ئامێری تایبەتی‌یەوە دەپێورێت كە پێی دەوترێت (pH metter).

2-ڕێژەی سەدی ئەیۆنی سۆدیۆم (Na٪):

ئەمیش بەهۆی ئەم هاوكێشەیەی خوارەوە دەزانرێت:

$$\% Na= \frac{Na}{K+Na+Mg} *100$$

و خەستی هەریەك لە (Na , K , Mg) بە (Meg / L) دەپێورێت

ئەیونی سۆدیۆم لەگەڵ خاكدا تێكەڵ دەبێت (ئەمیش دەبێتە هۆی كەم كردنی پێداڕۆیشتن permibility) ئەمیش بۆچاكی خاك بۆ ڕووەك و ئەگەر زۆر بو دەبێتە هۆی ئەوەی كە خاك تفت (قاعدی) بێت و (pH) زیاد بێت ئەمیش ئەوەیە كە ڕێژەی كلۆریدات و كبریتات زۆرەو خاكەكە شێوە (خشتەی 1) ڕێژەی (Na٪) سەدەی سۆدیۆم دەردەكات:

جۆری خاك	Na٪
زۆرباش	كەمتر لە 20
باش	20–40
دەتوانرێت بەكاربێت	40–60
باش نیە	60–80
بەكار ناهێنرێت	زیاتر لە 80

3–رێـــژەی مژینـــی ســـۆدیۆم (SAR): Sodum A dsorbition Ratio

بـۆ مەبەسـتی رێـژەی تـێری خـاك بـە سـۆدیۆم زاراوەی (SAR) بەكاردێت كە بریتیە لە رێژەی سۆدیۆمی مژراو بەسەر قـاوغی دەرەوەی دەنكۆڵـەی خـاكدا (نسـبة ادمصـاص الصودیوم علی سطح الرقائق).

خشتەی دابەش كردنی ئاو بە پێی (SAR):[13]

SAR	جۆری خاك
<10	S_1=Excellent
10–18	S_2= Good
18–26	S_3=Fair
$\geq$ 26	S_4= poor

بەپیتی خاك Soil Fertility

خاك بەسەرچاوەیەكی هەرە گرنگی سروشتی دادەنرێت بۆ مرۆڤ و پەیوەندیەكی پتەوی هەیە لەگەڵ كۆنترین پیشەی مرۆڤ كە كشتوكاڵە ئەویش بۆ بە دەست هێنانی خۆراكـی خـۆیو ئاژەڵـەكانیو زۆربـەی زۆری ئـەو بەرهەمانـەی تیـا دەسـت دەكـەوێت كـە لـە پیشەسـازیە هەمـەجۆرەكان بەكاردێن. هەر بۆیە جوگرافیای خاك گرنگیـەكی تـەواوی داوە بە بەپیتی خاكو توانای بەرهەم هێنانی خاكو چۆنیەتی بەكارهێنانی لە لایەن مرۆڤەوە.

لـێرەدا پێویسـتە جیـاوازی بكـەین لـە نێـوان بـەپیتی

سروشتی خاك و توانای بەرهەم هێنانی خاك.

مەبەست لە بـەپیتی سروشتی خاك ئەوەیە كە بڕی ئـەو مادە خۆراكیو ئاو هەوایەی كە پێویستە بۆ گەشەی رووەك لە خاكدا دەست بكەوێت ئەمەش بەهۆی رەوشتی فیزیاوییو كیمیاوییو بایۆلۆژی خاك كاری تیَ دەكرێت.بـەڵام توانـای بەرهەم هێنان رەوشتی سروشتی خاك كاری تیَ دەكات وەك چۆنیەتی بەكارهێنانی خاك لەلایەن مرۆڤو دەوروبەریش كار دەكاتە سەر توانای بەرهەم هێنانی خاك[14].

رەوشتە سروشتییەكانی خاكی بەپیت:

هـەروەك لـە پێشـەوە باسـی ئـەوەمان كـرد كـە رەوشـتی فیزیاییو كیمیاییو بایۆلۆژی كار دەكاتە سەر بـەپیتی خاك ئەویش لە رێگای كاریان بۆ سەر بڕی ئەو توخمە خۆراكیو ئاووهەوایـەی كـە پێویسـتە بـۆ پێگەیشـتنی رووەك بـە بـڕی تەواو.

1–رەوشتی فیزیایی:

خاكی بەپیت ئەو خاكەیە لە لایەن رەوشتی فیزیاییـیەوە پێكهاتەیـەكی باشو بنیاتێكی ئەوتۆی هەیـە كـە كاردەكاتـە سـەر رێـكو پێكـی جوڵـەی ئـاوو هـەواو مـادەی ئۆرگـانی و گـیراوەی خـاك Soil Solution و كـرداری داشـۆرین و هـەر رەوشتی فیزیاییشە كە كاردەكاتە سەر خێرایی شۆڕبونەوەی رەگـی رووەك بـۆ قوڵایـی خـاكو بەدەسـت هێنـانی خۆراكـی پێویست بۆ بەردەوام بوونی ژیان.

و هەردوو شێوەی خاكی قوڕییو Clay Soil و خاكی لمی Sandy Soil بە دوو خاكی بێ پیت دادەنرێت بە پێچەوانەی خاكی قومی Sility Soil لەبەرئەوەی خاكی لمی Sandy Soil زۆر شاشـە و ئاووهـەوا زۆر بـە خـێرایی تیـایدا دەجوڵێـن وەكردارییە كشتوكاڵییەكان تیایدا زۆر ئاسانە بەڵام رەوشتی زۆر شاشی دەبێتە هـۆی وون كردنـی زۆربـەی زۆری توخمـە خۆراكییەكان.

دەتوانرێـت بـەپیتی خـاكی لمـی بـاش بكرێـت بـەهۆی زیادكردنی پـەینی ئۆرگانی بۆ ئەم جۆرە خاكـە ئـەویش بـۆ چاككردنی رەوشتی فیزیـایی خاكەكەو بۆئەوەی پارێزگـاری توخمـە خۆراكییـەكان و ئاووهـەوا بەرێژەیـەكی هاوسـەنگ بكات بۆ بەرهەم هێنانی رووەك، بەڵام بێ پیتی خاكی قوڕی Clay Soilدەگەڕێتـەوە بـۆ كـەمی شاشـی و لەبەرئـەوەی گەردیلـەكانی زۆر بچوكن بە زۆری دەچنە پاڵ یەكو توانـای هەڵگرتنی بڕێكی زۆریان هەیە لە ئاو ئەم رەوشتەش دەبێتـە هـۆی ئاوسـان و كـە رێگـا لـە جوڵـەی ئاووهـەوا دەگرێـت لـە بۆشـاییەكانی خـاكدا ئەمـەش دەبێتـە هـۆی خراپـی گـاز گۆڕكێ لە خـاكو بڕێكـی زۆر لـە گـازی ژەهـراوی لـە خـاكدا كۆدەبێتەوەو كار دەكاتە سەر ژیانی رووەك لەم جۆرە خاكەدا

زۆر قورس و ناخۆشە. و دەتوانرێت ڕەوشتی ئەم جۆرە خاکە چاك بکرێت ئەویش بە دەرکردنی ئاوی زیادەو چاك کردنی باری ئاووهەوا و چاندنی ڕووەکی جۆری ڕەگی کورت و کە لە چینەکانی سەرەوەی خاك بڵاو دەبنەوە، بەڵام خاکی قومی Silty Soil بە پیترین خاك دادەنرێت چونکە ڕەوشتی باشی هەردوو جۆرەکەی دیکەی خاکی لەخۆی گرتووە لەگەڵ نەبوونی هیچ ڕەوشتێکی خراپ وەك زۆر شاشی و زۆر پەستراوی کە بە دوو ڕەوشتی خراپ دادەنرێت کە لەم جۆرە خاکەدا واتە خاکی قومی هەستی پێ ناکرێت و باشترین خاك بۆ کشتوکاڵ برتیتیە لە خاکی (Silty loam).

2-ڕەوشتی کیمیایی:

بەو خاکە دەڵێن خاکی بەپیت کە ئەم ڕەوشتە کیمیاییانەی خوارەوەی تیابێت:

ا-هەموو ئەو توخمە خۆراکیانەی تیابێت کە پێویستن بۆ گەشەی ڕووەك بەشێوەیەك کە ڕووەك بتوانێت بە ئاسانی دەستی بکەوێت.

ب-ئەگەر توخمە خۆراکییەکان بەشێوەیەکی هاوسەنگ لە خاکدا هەبن ئەویش پێی دەوترێت هاوسەنگی خۆراکی.

ج-خاکەکە توانای تازەکردنەوەی ئەو توخمە خۆراکیانەی هەبێت کە لەلایەن ڕووەکەوە بەکارهاتوون یان بە هۆی داشۆرانەوە وون بوون.

توخمی خۆراکی پێویست بۆ ڕووەك:

توخمی خۆراکی[15]:

ئەو توخمەیە کە ڕووەك بۆ تەواوکردنی سوڕی ژیانی و زیندە چالاکییەکانی پێویستی پێیەتی.

و ئیشی هەر توخمێك بە توخمیکی دیکە ناکرێت.

لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت کە دووجۆر توخمی خۆراکی هەیە بۆ ڕووەك ئەویش توخمی پێویست و توخمی ناپێویستە بۆ گەشەی ڕووەك.

و توخمی پێویست ئەم ڕەوشتانەی خوارەوەی هەیە:

1-نەبونی توخمەکە دەبێتە هۆی وەستانی ژیانی ڕووەك.

2-هیچ توخمێك ناتوانێت جێگای توخمێکی دیکە بگرێتەوە بۆ کارەکانی.

3-ئەو دیاردانەی بەهۆی کەمی هەر توخمێك لەسەر ڕووەك دەردەکەون تەنها بە زیادکردنی ئەو توخمە بۆ ڕووەکەکە نامێنێت نەك بە توخمێکی دیکە.

4-پێویستە توخمەکە پێویست بێت بۆ زۆربەی زۆری ڕووەکە باڵاکان.

بۆیە ئەو توخمە خۆراکیانەی کە پێویستن بۆ ڕووەك لەگەڵ سەرچاوەی دەست کەوتنیان بەم شێوەیەی خوارەوە ڕوون دەکەینەوە.

توخمە خۆراکییە پێویستیەکانی گەشەی ڕووەك

ئەو توخمانەی سەرچاوەیان ئاوو هەوایە	ئەو توخمانەی سەرچاوەیان خاکە
1-کاربۆن C	1-نایترۆجین N
2-ئۆکسجین O	2-فسفۆر P
3-هایدرۆجین H	3-پۆتاسیۆم K
4-نایترۆجین (ڕووەکی پاقلەیی) N	4-کالسیۆم Ca
	5-مگنسیۆم Mg
	6-گۆگرد S
	7-ئاسن Fe
	8-مس Cu
	9-مەنگەنیز Mn
	10-زینك Zn
	11-بۆرۆن B
	12-مۆلیبدیۆم Mo
	13-کلۆر Cl
	14-سۆدیۆم Na
	15-سلیکون Si

1-بەرگی بەردین بریتیە لە شاخ و بەردو خۆڵ کە زەوی داپۆشیوە.

2-بەرگی زیندەگی بریتیە لە هەموو ئەو زیندەوەرانەی کە لەسەر زەوی دەژین و کاریگەرییان هەیە لەسەری.

3-بەرگی ئاوی بریتیە لە هەموو ئەو ئاوەی کە لە سەر زەوی هەیە زۆری سەر زەوی داپۆشیوە.

4-بەرگی هەوایی بریتیە لەو هەوایەی کە بە دەوری زەویدایەو لەسەر زەوییەوە دەست پێ دەکات و تا بەرزی چەندین کیلۆمەتر پێك هاتووە لە چەندین جۆری گاز وەك نیترۆجین و ئۆکسجین و گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن...هتد.

5-هشام محمود حسن، فیزیاء التربة، وزارة التعلیم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل 1990 ص 221-225.

6-پێکهاتەی خاك:

A-خاکی لمی Sandy Soil: دەنکۆڵەکانی گەورەیە (0.2-2mm).

B-خاکی لوومی Loamy Soil: دەنکۆڵەکانی ناوەندییە (0.2-0.02mm).

C-خاکی قوڕی Clay Soil: دەنکۆڵەکانی وردە (0.02 > mm).

-Loams: تێکەڵەیەکە لە (Sand) زیخ، (Silt) لم، (Clay) قوڕ بەڵام مەرج نییە کە بەشێوەی یەکسان بن.

7-لم (Sand): ئەمە بچوکترە لە (2mm) لە نێوان (0.2-2mm) و چەند رەنگێکی دەردەکەوێت وەکو (yello) زەرد، شین (blue) قاوەیی (brown) و سور (red) بەهۆی ئۆکسیدی ئەلمنیۆم و ئاسن.

8-Schwab, Glenn O. et al, 1966. p:124-126.

9-Morgan , 1986.

10-Brady, Ny, C (1999)

The nature and properties of Soils pape : 130

11-Brady Ny,c.and (1999)

the nature and properities of soil , page : 118.

12-Mam Rasool , Ch, A (2000)

Study of water quality and it seffect on nutration availability for corn in Sulaimania region A thises Sulaimani university. p(11)

13-(16) هەمان سەرچاوە لاپەرە

14-عبدالله نجم العاني، مبادئ علم التربة 1980 لاپەرە 217-237

15-کاظم مشحون عواد (1986) مبادئ کیمیاء التربة وزارة تعلیم العالي والبحث العلمي جامعة البصرة. هەروەها سەرچاوەی- نوری عبدالقادر واخرون، خصوبة التربة والتسمید (1986)

جل و بەرگی زیرەکی چارەسەرکار

ناوەندی (هۆنگ شتاینی) ئەڵمانی بۆ توێژینەوەی نوژداری پەرەیان داوە بە شێوازێکی چارەسەرکردن لە میانەی داهێنانی جۆرە جل و بەرگێك کە تێرن بە دەرمان بۆ چارەسەری چەند جۆرە نەخۆشیەك، یان یارمەتیدانیان بۆ خێرا چاك بوونەوە، دکتۆر (هۆفەر) کە سەرپەشتیاری ئەو پرۆژەیە یە جەخت لە سەر ئەوە دەکاتەوە کە ئەندامانی تیمەکەی کار لەسەر ئەو دەکەن کە جۆرە کەپسولێکی وا بچووك دروست بکەن و بیخەنە نێوقوماشی جل و بەرگەکان و بەکار بهێنرێن لە چارەسەری نەخۆشی پێستدا، ئیتر ئەو کەپسولانە کاری خۆیان دەکەن هەر کە بە پێستەکە کەوتن، زاناو شارەزاکانی ئەڵمانیا دەڵێن کە ئەو شێوازە ئەگەر چارەسەری نەخۆشیەکانیش نەکات ئەوا ئاسانکاری و حەوانەوەیەك دەدات بە نەخۆشەکان بە تایبەتی ئەوانەیان کە توشی نەخۆشی درێژ خایەن بوون، هەروەها لە بەرهەمەکانی دیکەی ئەو ناوەندە کە بە نیازن لە دوا رۆژدا بیخەنە بەردەست، دروستکردنی کراسێك بۆ نەهێشتنی سەرئێشەو، دروستکردنی گۆرەوی دژی کەرووەکان لە پێیەکانداو گۆرەوییەکیش کە تێربێت بە ڤیتامینەکان و بەرهەم هێنانی جل و بەرگی ناوەکی بۆ ئەوانەی گیرۆدەی هەوردنی پێست بوون.

مادەیەکی نوێ بۆ چارەسەری قەڵەوی

توێژەرەوە ئوستراڵیەکان توانییان کە مادەیەك لە رووەکێکی درکاوی بیابانی بەناوی (الصبار) دەربهێنن کە زۆر کاریگەرەو دەتوانرێت لەو مادەیە کە پسولی وا دروست بکرێت ئەو کەسانە بیخۆن کە دوچاری قەڵەویەکی زۆری بی چارە بوون و، لەو رێگەیەشەوە ئارەزووی خواردنیان کەم دەبێتەوە.

بەکترییایەك لەسەر پیسی دەژی

تیمێك لەتوژەرەوە ئەمەریکیەکان بەکترییایەکیان دۆزیوەتەوە کە لەسەر پیسی دەژی، توژەرەوەکان لە زانکۆی ویلایەتی(مێشیگن) ووتیان کەئەو بەکترییایە وزەی خۆی وەردەگرێت لەمیانەی شیکردنەوەی ئاوێتەیەکی سیانی بە(کلۆرۆ ئەسلین)کە(TCA)دەناسرێت و بەشێوەیەکی فراوان وەك توێنەرەوەیەك لەپیشەسازیەکاندا بەکاردەهێنرێت، ئەو ماددەیەش هۆکاری پیس کردنی ئاوی ژێر زەمینیەو هەروەها ئەگەر بووە هەڵم و بەرزبوەوە دەبێتەهۆی لەناوبردنی چینی ئۆزۆن، توژەرەوەکان دەڵێن کە بەکترییاکە گازی هایدرۆجین بەکاردەهێنێت بۆ بەدەست هێنانی وزە ئەگەر گازی ئۆکسجین نەبوو، هەروەها توێژینەوە کە ئاماژەشی بەوەداوە کەدۆزینەوەی ئەو جۆرە بەکترییایە بارێکی ستراتیژیوا گرنگ دروست دەکات کەدەتوانرێت لەمیانەیەوە دەست بگیرێت بەسەر ئەو مادە پیسکارەی ژینگەو ئاوەکان.

لینا   سەرچاوە/ ڕادیۆی ئەڵمانیا

نەوەكانمان لە سەردەمی گۆشەگیری‌دا

تارا جەمال قەزاز

به پێچەوانەی بۆچوونی زۆركەسەوە، نەوەكان بەمندالآن و هەرزەكارانەوە بە تایبەتی لە شارە گەورەكاندا لە هاوڕێیەتی و گەرمی پەیوەندی كۆمەڵایەتی بێبەش بەجۆرێك كە پێشتر باوو باپیرانمان بەو شێوەیە نەبوون، ئەمەش بێ بەشیەكی وایە كە بە هێواشی دەبێتە هۆی تێكدانی پێكهاتەی دەرونی مرۆڤایەتی بۆ ئەوانەی كە دروستكەری داهاتوون. كەواتە ئایا ڕێگا چارەیەك بۆ ڕوبەروبونەوەی ئەم بێ‌بەشیە هەیە؟

بێگومان گۆشەگیری لەم ڕۆژانەدا گەمارۆی خۆی بەسەر مندالآن دا سەپاندوە، ژیانیش لە شوقەو ماڵە دەرگا داخراوەكانی شارەگەورەكان‌و نەمانی خێزانی هێشوویی‌و تەقلیدی‌و قورسی پەیوەندی كەسایەتی بەهۆی دوری ماوەو پڕكاری‌و هەروەها هاتنی تەلەفۆن‌و ئینتەرنێت‌و فاكس جێی پەیوەندی كەسایەتی ڕاستەخۆی گرتۆتەوە، ئەمانە گشتیان وا لە مندالەكانمان دەكەن لە تەنهاییەكی وادا بژین كە گەورەكان لەكاتی مندالی‌و هەرزەكاری‌دا بەخۆیانەوە نەدیوە، ئەمەش تەنهاییەكە بە هێواشی پێكهاتەی دەرونی‌و كۆمەڵایەتی ژنان‌و پیاوانی دواڕۆژ تێك دەدات. چۆن دەتوانرێت بەشێوەیەكی كۆمەڵایەتی بەرهەڵستی ئەم تەنهاییە بكرێت‌و گرنگیش بە هاوڕێیەتی لە ژیانی نەوەكانماندا بدەین؟!.

(تۆم كرابتلی) پسپۆڕی دەرونزانی مندال دەڵێت: باشترین ڕێگە بۆ دوورخستنەوەی مندال لە هەستكردن بە تەنهایی ئەوەیە كە دایك‌و باوك خۆیان كراوەو كۆمەڵایەتی بن بۆ نمونە ئەگەر خێزان ماڵ بگوێزێتەوەو نیشتەجێی شوێنێكی نوێ بێت كە هیچ كەسێك لەو ناوچەیەدا نەناسێت، ئەوا لەم كاتەدا لەسەر باوك‌و دایك پێویستە پەردەی شەرم پشكێنن‌و هەوڵ بدەن خۆیان بەوكەسانە بناسێنن تا بتوانن كەشێكی پڕ لە تەبایی‌و دڵنیایی بۆ مندالەكانیان لەناوچەی نوێ‌دا پەیدا بكەن. باشترین ڕێگەش تێكەڵ بوون لەگەڵ خەڵكدا هەست نەكردن بە تەنهایی یارمەتیدانی كەسانی دیكەیە یان دەرخستنی

ئامادەییە بۆ یارمەتیدانی کەسانی دی، چونکە هەمیشە کەسێك هەیە پێویستی بە یارمەتی بێت، ئەمەش یەکێکە لە رێگەکان. بۆ دروستکردنی هاورێیەتی لەگەڵ هاوسێی نوێدا.

پاشان (کرابتری) ووتەکەی ئاراستەی باوکان و دایکان دەکات و دەڵێت: شەرم مەکەن لە بانگێشت کردنی هاورێیان بۆ ماڵتان تەنانەت ئەگەر نارێك و پێکیش بێت دڵنیاش بن کە ئەم نارێك و پێکیە هاوسێکان و هاورێکانتان بێزار ناکات، بەڵکو بەپێچەوانەوە خۆشحاڵ دەبن کاتێك ببینن ماڵەکەتان زیاتر لە ماڵەکەی ئەوان گوێ پێنەدراوە. تێکەڵ بوونی منداڵانیش لەگەڵ گەورەی هاوسێکان دا کەڵکی هەیە چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی لەسەر پێشوازی کردنی بێگانە رابێن و بەسەر شەرم کردنیش دا زاڵ ببن.هەروەها گرنگیشە منداڵان باوك و دایکیان ببینن هاورێیەتییان لەگەڵ کەسانی دیکەدا دابڕێژنەوە چونکە ئەمە وا لە منداڵان دەکات فێری ئەم رەوشتە ببن.

(کرابتری) بە باوك و دایك دەڵێت: بێزار مەبن ئەگەر منداڵەکەتان لە ووشەی چاك و چۆنی زیاتر هیچی دی نەڵێت و هەوڵیش مەدەن تاوای لێبکەن شتێك بڵێت یان شتێك بکات، بەڵکو وازی لێ بێنن تاخۆی لە دواییدا کاتێك خۆی ئامادەبێت بۆ ئەم مەبەستە بەشداری قسەکردن دەکات ،لەم کەشەگەرمەش تەنها ئەوەی دەست دەکەوێت کە پێویستی پێیهەیە بەلام ئەگەر ناوچەی نوێی ماڵەکەتان منداڵی لە هاوتەمەنی منداڵەکانتانی تێدا نەبوو ئەوا لەسەر دایك پێویستە بۆ دایکی دیکە بگەرێت کە منداڵیان لە هەمان تەمەنی منداڵەکانتان دا هەبێت.

لەسەر هەمووومان پێویستە هەوڵی پەیداکردنی هاورێیەتی بدەین چونکە ئەمە بۆ بەرژەوەندی باوك و دایك و منداڵ و هەموو کەسێکە. لەبەرئەوەش کە زۆربەی زۆری خەڵك شەرمنن ئەوا ئەم رێیە کەڵکی بۆ هەمووان زۆرە.

(دەروازەیەکی بچوك لەسەر جیهان)

لەسەر باوك و دایکە زۆر گرنگی بەوە بدەن کە هاورێیەك یان دوو هاورێ بۆ منداڵەکەیان پەیدابکەن رێشی بدەن تا پەیوەندیەکانی زیاتر بکات ئەگەر خۆی ئارەزووی هەبێت، خۆشیان نیگەران نەکەن ئەگەر منداڵەکانیان هەندێك کات بە تەنیایی بەسەر بەرن، چونکە هەمووومان جاروبار پێویستمان بە کەشی ئارام و هێمن دەبێت. و ئەگەر منداڵ خۆی بێ یارمەتی گەورە کارامەیی لەپەیداکردنی هاورێدا هەبوو ئەوا پێویست ناکات لاتان وابێت کە منداڵەکە بەهۆی هەستکردنی بە تەنهایی ئەم کارامەییەی لاپەیدا بووە، هەروەها پێویست ناکات پاڵی پێوەبنرێت بۆ تۆرێك لە هاورێیەتی کە لەوانەیە تەنهاییەکەی خۆی لەوە باشتربێت.

لە لایەکی دیکەوەو هەر لەم بارەیەوە هەندێك لایەن هەیە پێویستە لە یادماندا بن کە ئەمانەن:

*باوکان و دایکان دەروازەی منداڵن لەسەر جیهان، بەم پێیە ئەگەر باوك و دایك گۆشەگیربن ئەوا نابێت چاوەروانی ئەوەبن کە منداڵەکانیان چالاك و کراوە رابێنن.

*ئەگەر منداڵی بچوکتان هەبێت ئەوا پێیوستە چوونە دەرەوەتان زۆر بێت و پێشوازی و چاوپێکەوتنیش لەگەڵ خەڵك دا زۆر بکەن.

*ئەگەر مرۆڤ هەندێك کات بە تەنها بوو، واتای ئەوە نیە کە ئارەزووی جوودایی و گۆشەگیری دەکات، بە هەمان شێوە سەیر نیە ئەگەر منداڵ دڵ خۆش ببینیت لە کاتێکدا کە بە تەنها بێت. لە هەمان کاتیشدا منداڵەکە زۆرشت لە هاورێیەتی کردنی کەسانی دیکەوە فێردەبێت. لە نیشانەکانی تەمەنی هەرزەکاریش ئەوەیە کە منداڵ لە هەمان کات دا زۆر کراوەو تەنیاش بێت، چونکە هەرزەکار زۆرکات پێویستی بەوەیە بە تەنها بێت ئەمەش نیگەرانی ناوێت، بەلام گرنگ ئەوەیە هێڵەکانی پەیوەندی لەگەڵ هەرزەکارو دایك و باوکی دا کراوەبێت، چونکە منداڵ لە تەمەنی هەرزەکاریدا زۆر هەست بە تەنیایی و گۆشەگیری دەکات، خراپترین باریش ئەوەیە کە هاورێکانی نەیانەوێت و نەشتوانێت پەنا بەرێتە بەر باوك و دایکی. پێویستە منداڵەکەت لە تەنهایی دەرباز بکەیت و هەوڵ بدەیت کراوەو کۆمەلایەتی بێت و حەز لە یارمەتیدانی کەسانی دیکەش بکات. منداڵیش کراوە نابێت ئەگەر باوك و دایکی بەهەمان شێوە وا نەبن.

کەواتە هاورێیەتی گرنگیەکی زۆری لە ژیانی

منداڵان و گەورەکانیشدا هەیە، هاوڕێیەتیش بەپێی ووتەکانی (کرابتری) (شانێکە لەسەری دەگریت و کەسێکە قسەو باسی دڵی خۆتی بۆ دەردەبڕیت و هاتوچۆی لەگەڵدا دەکەیت و لە بەجێ هێنانی کارەکانیشدا بەشداریت دەکات) هاوڕێیەتی وات لێدەکات هەست بە دڵنیایی و پێکەوە بەستن بکەیت. بەڵام هەروەك چۆن ئەرستۆ دەڵێت: (خێراترین شت ئەوەیە کە هیوای هاوڕێیەك بخوازیت بەڵام هاوڕێیەتی خۆی لەخۆیدا میوەیەکە بە هێواشی پێدەگات). دەبێت فێری هاوڕێیەتی ببین، باشترین کاتیش بۆ ئەمە لە کاتی منداڵیدایە. (کرابتری) ئەوەش دەڵێت ئەگەر منداڵ لە ماوەیەکی ژیانیدا ئارەزوی جیابوونەوە لە هاوڕێکانی بکات مانای ئەوە نیە کە لە باری دەرونی منداڵەکەدا یان لەشێوەی پەروەردەکردنی‌دا هەڵە هەیە. لەلایەکی دیکەوە نابێت دایك پەیوەندی و هاوڕێیەتی تایبەت بۆ منداڵەکەی دیاری بکات، بەڵکو پێویستە هانی منداڵەکەی بدات تا ئەو ئارەزوو چالاکیانە بکات کە لە لای پەسەندن. ئەوەی لەسەر دایکە تەنها ئەوەیە منداڵەکانی بۆ ئەو شوێنانە بەرێت کە حەز دەکەن رووی تێکەن وەك یانە وەرزشیەکان کە دەتوانن بەهرەی لێوەرگرن و هەمان کات چاویشیان بەو منداڵانە دەکەوێت کە هەمان ئامانج و ئارەزووی ئەمانیان هەیە.

(کرابتری) ئەوەش دوپات دەکاتەوە کە منداڵان لە پێداویستیە کۆمەڵایەتیەکاندا جیاوازیان هەیە، تەنانەت لەناو یەك خێزانیشدان چونکە لەوانەیە لە خێزانێکدا دوو منداڵ هەبن، یەکێکیان هاوڕێیەکی نزیك لە خۆی هەبێت و ئەم هاوڕێیەتیەش ماوەی چەند ساڵێك بخایەنێت، ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە ئەم منداڵە هاوڕێی زیاتری پێویستە یان لە شتێکی کەمە. منداڵەکەی دیکەش بە پێچەوانەی ئەوەی هاوڕێی زۆری هەیەو توانای ئەوەشی هەیە کە زوو زوو خێرا پەیوەندی هاوڕێیەتی دروست بکات و کۆتاییشیان پێبێنێت. منداڵان لە ڕەوشت و پێداویستیەکانیان دا جیاوازن، لەسەر دایکیش پێویستە تا دەتوانێت دەست نەخاتە ناو کاروبارو هەڵبژاردنی منداڵەکانیەوە بۆ ئەو هاوڕێیانەی کە خۆیان دەیانەوێت هەڵی بژێرن. بەڵام دایك چی بکات کاتێك ببینێت هاوڕێی منداڵەکەی گونجاو نیە؟ بنەماکە دەڵێت (ئەگەر زۆر زۆر پێویست نەبێت ڕێ لە هاوڕێیەتی مەگرن، تەنانەت ئەگەر هاوڕێی هەڵبژێردراو زۆر خراپیش بێت یان خوو ڕەوشتی خراپ بێت) لەم کاتەدا دایك دەتوانێت بە منداڵەکەی بڵێت (ببورە بەڵام نامەوێت مامەڵەو هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم کەسەدا بکەیت). (هەمیشە وا باشترە منداڵان خۆیان دەست بە بەستنی هاوڕێیەتیەکانیان بکەن و خۆشیان کۆتایی پێ بهێنن، هەروەها منداڵان زۆر سوود لە تێکەڵ بوونیان لەگەڵ یەکتری‌دا وەردەگرن، چونکە ئەمە وا لە منداڵ دەکات خۆی بتوانێت جیاوازی لە نێوان باش و خراپ دا بکات و کارامەییش لەوەدا پەیدا بکات کە هاوڕێیەتی وا گونجاو بۆ خۆی هەڵبژێرێت کە باوك و دایکی بە ئاسانی پێی ڕازی بن).

ئەگەر منداڵ شەرمن بێت، ئەوا پێویستە لەسەر باوك و دایك و هانی بدەن بۆئەوەی یاری لەگەڵ منداڵی لە خۆی بچوکتردا بکات، چونکە ئەمە وا دەکات کە منداڵە کە فێری یارمەتیدان ببێت و ئامۆژگاری منداڵی دیکەش بکات، کاتێکیش کە فێری ئەم کارامەییە دەبێت وای لێدێت بە تواناتر ببێت و هاوڕێیەتی لەگەڵ منداڵی تەمەنی خۆی دا بکات. منداڵی شەرمن دەتوانێت یارمەتی منداڵی لەخۆی بچوکتر بدات ئەمە چ لەوانە خوێندنەوەدا بێت یان لە لێخوڕینی پاسکیلدا بێت، ئەم کارانەش لەبەر خاتری کەسانی دی دەکات. لەسەر باوك و دایکیش پێویستە ماوەی بدەن تا خۆی ئامادە بکات و پاشان هاوڕێیەتی کەسانی هاوتەمەنی خۆی بکات. گرنگ ئەوەیە منداڵ بەرەو شوێنە کۆمەڵایەتیەکان ببرێت وەك (یانەکان و شوێنی یاری و هاوینە هەوارەکان) چونکە لەم شوێنانە منداڵی زۆر دەبینێت و باوك و دایکیش دەبێت وازی لێبێنن تا خۆی هەڵبژێرێت. منداڵان حەز دەکەن ئەوانە هەڵبژێرن کە لەگەڵ خۆیان داو بەپێی پێداویستیە کۆمەڵایەتیەکان لەگەڵیان دا دەگونجێن.

(کرابتری) دەڵێت: پێویستە لەسەر باوك و دایك پشتی منداڵەکەیان بگرن ئەگەر لەگەڵ هاوڕێیەکی دا دوچاری کێشە بێتەوە یان کۆتایی بە هاوڕێیەتیەکەی بێت چونکە هاوڕێی نزیك نرخی لەلای منداڵ بەرزەو ئەگەر لێی جیابێتەوە یان شەڕی لەگەڵ دا بکات یان بۆ قوتابخانەیەکی دی یان ماڵێکی دی بگوێزرێتەوە ئەوا زۆر ئازاری پێدەگات و دڵتەنگ دەبێت، لەم کاتەشدا لەسەر باوك و دایك پێویستە دڵنەوایی بکەن و بەسەریا بێن و پێی بڵێن (لەوە دەچێت بەهۆی جیابونەوەت لەگەڵ هاوڕێکەت زۆر هەست بە دڵتەنگی و تەنهایی بکەیت) پاشان دڵنیای کەن لەوەی کە هاوڕێی دیکەی دەبێت، هەروەها پێویستە ئەم منداڵە بۆ ئەو شوێنە جیاوازانە ببرێت کە بتوانێت لەوێ چاوی بە منداڵی دیکە بکەوێت، و دەبێت پێشبینی ئەوەش نەکرێت کە ئەم منداڵە زوو بەسەر کێشەکەی‌دا زاڵ بێت. ئەگەر لە کاتی یاریکردنی دوو منداڵی هاوڕێی یەکدا شەڕ لە نێوانیاندا دروست بێت ئەوا تەنها

ڕاگرتنی یاریەکە لەسەر گەورەکانە ئەمەش تا هێمن دەبنەوە، بەڵام کێشەکە لەبەردەمی منداڵەکاندا بهێڵرێتەوە تا بەشێوازی تایبەتی خۆیان چارەسەری بکەن. بەڵام پێویستە لەسەر گەورەکان لەوە زیاتر دەست نەخەنە کێشەکەوە، چونکە چاکتر وایە کاروباری هاوڕێیەتی بخرێتە سەرشانی منداڵەکان خۆیان تاخۆیان شتی نوێ فێربن.

کەم کردنەوەی ڕەخنەگرتن

بۆ ئەوەی منداڵانمان خۆشی و چێژ لەو شوێنە وەرگرن کە تیایدا دەژین، نابێت هەرگیز ڕەخنە لە هاوسێکانمان بگرین و ناشبێت مەرجی خراپیان بۆ دانێین و دەبێت پێشبینی ئاستی زۆر بەرزیشیان لێ نەکەین، ئەو کەشە خۆشە تێک مەدەن کە منداڵ لەناوچەکەدا هەستی پێدەکات و پێویستە منداڵیش هان بدەین تا بچێتە دەرەوەو یاری لەگەڵ منداڵانی هاوسێکاندا بکات و وازیشیان لێ بهێنن تا مامەڵە لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریاندا بکەن. هەروەها پێویستە تا دەتوانرێت هەوڵ بدرێت بەرەو ناوچەیەکی دی یان قوتابخانەیەکی دی نەگوێزرێتەوە، ئەمە بە تایبەتی لە کاتێکدا کە منداڵ لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەبێت، بێگومان ئەمە ئاسان نیە بەتایبەتی ئەگەر باوک و دایک و سودی زیاتر لە ناوچەی نوێ وەربگرن یان کارێکی باشتریان لەناوچەیەکی دی دەست بکەوێت، ئەوا لەم کاتەدا گواستنەوەی ماڵ ناچاریە، بەڵام وا باشترە ئەمە لە کاتێکدا بێت کە منداڵ لە تەمەنی منداڵیدا بێت، چونکە هاوڕێیەتی لە تەمەنی هەرزەکاردا گرنگترین شتەو بە ئاسانی چنگیان ناکەوێت.

منداڵ زیاتر لە هەموو کەس حەز لە لاسایی کردن دەکاتەوە، ئەمە واتای ئەوەیە ئەگەر هەموو هاوڕێکانی جۆرە جل و بەرگێکیان لەبەردابوو ئەوا منداڵەکەت بە جۆرە جلوبەرگێکی جیاواز لە جل و بەرگی هاوڕێکانی مەنێرە بۆ یاری کردن لە گەڵیاندا.

پێویستە تا دەتوانن هەوڵ بدەن جل و بەرگی منداڵانتان وەك جل و بەرگی منداڵانی دیکە بێت تا خۆیان بە کەمتر یان زیاتر لە هاوڕێکانیان نەزانن، و هەمان خەرجیشیان بدرێتێ کە منداڵانی دی پێیانە، چونکە منداڵ ڕقی لەوەیە کە هەست بە جیاوازی بکات، پێویستیشە لەسەرمان نەیەڵین وا هەست بکەن کە ئاستیان لە کەسانی دی نزمترە یان بەرزترە.

nternet

قەڵەوی بەخراپی کار لە توانا هۆشی یەکان دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی کەنەدی دەڵێت: قەڵەوەکان ئازار کاریان تێ دەکات، و لە جموجوڵ و بیرکردنەوەدا هێواشن، و دڵنیامان دەکاتەوە کە ژنە قەڵەوەکان زیاتر لە پیاوان دووچاری باری دەروونی دەبنەوە.

تورۆنتۆ– لێکۆڵینەوەیەکی کەنەدی دەری خست کە قەڵەوی تەنها زیانی بۆ دڵ نیە بەڵکو کاری خراپی لەسەر تەندروستی مرۆڤ بە گشتی هەیە لەوانە توانا بیرو هۆشی یەکانیش.

ئەو لێکۆڵینەوەیەی کە تۆژەرەکانی زانکۆی تۆرۆنتۆ بە ئەنجامیان گەیاند دەڵێت: ژنان زیاتر لە پیاوان قەڵەوی کاریان تێ دەکات.

زاناو تۆژەر کوستاس تراکاس سەرۆکی تیمی تۆژەرەوە، لە ئەنجامی شیکردنەوەی ئەو ئامارەی لە سەر 38151 کەس کرا کە جیاکرابونەوە بەپێی کێش و خوی جگەرەکێشان و خوێندن و جۆریان. گەیشتە هەندێك پەیوەندی کاریگەرو گرنگ دەربارەی توانای بیرکردنەوەو زانین لەو کەسانەدا کە دووچاری زیاد بوونی کێش یان قەڵەوی درێژخایەن بوون بۆیان دەرکەوت ئەو تواناییانە کەمترە، هەروەها قەڵەوەکان ئازار زیاتر کریان تێ دەکات و لە جم و جوڵ و بیرکردنەوەشدا هێواشترن.

پیاوان دەڵێن: کێشەی قەڵەوی لەتووش بوون بەلاسەر ئێشە زیاتر هیچی دی بێزاریان ناکات، بەڵام ژنان دەڵێن: هەر زیاد بوونێك لە کێش دا بە شێوەیەکی خراپ کاریان لێ دەکات وەکو نەخۆشی شەکرە یان تێکچوونی دڵ.

نیل شیری سەرۆکی زانستی دەرمانسازی لە زانکۆی تۆرۆنتۆ ووتی: لە سەر پزیشکەکان پێویستە ئاگایان لەو ڕاستیە بێت کە قەڵەوی وەك نەخۆشی یەك کاریگەری خراپی لەسەر ژیانی ڕۆژانەی زۆربەی کەنەدیەکان هەیە.

هەروەها ووتی: پێویستە قەڵەوی دابنرێت بە ئەنجامی ئەو شێوە ژیانە نا دروستەی کە کەنەدییەکان پەیڕەوی دەکەن، لە جیاتی چارەسەرکردنی هەموو نیشانەکانی قەڵەوی، و هەروەها لەسەر پزیشکەکان پێویستە کە زیاد بوونی کێش بە بەشێك لە کێشەی هەموو نەخۆشیەکان بژمێرن.

لوتفیە فەقێ Internet

ساڵی یەکەمی هاوسەرێتیو ناخۆشییەکانی

ژیان محەمەد

لەگەڵ ئەوەی کە یەکەم ساڵی بەهاوسەربوون دەبێت جوانترین ساڵەکانی تەمەنی ئەو ژنو مێردە بێت، بەڵام هەندێك جار هەڵگری تۆوی ناخۆشیەکان دەوری ئەم هاوسەریەتی‌یە دەدات بەتایبەتی لە ساڵی یەکەمدا، پاشان چۆن دەتوانین ئەم تۆوە ئاشکرا بکەینو چەند توانیمان لەناوی بەرین؟

ئەگەر وتمان کێشەکانی ساڵی یەکەمی هاوسەرێتی شتێکی ئاسایی‌یە، و ئەگەر بە کارەسات ناومان هێنا، لەبەرئەوەی بەڕاستی هەرەشە لە ژیانێکی هێمنو خۆش و نوێ دەکات، دەرکەوتووە کە مانگی هەنگوینیو ساڵی یەکەمی هاوسەرێتی ناخۆشیەکی زۆر دێتە ڕێیان لەوانەیە ببێتە هۆی جیابونەوەیان لە یەکتری، و ئەم ئەزمونە لە لێنۆڕگەیەکی دەرونی‌دا پیادە دەکەین، کە مەبەستمان ترساندنی ژنو مێردەکان نییە، بەڵام بە بیریان دێنمەوە بۆ چاودێریکردنی هەڵوێستێکی ژیان کە دەبێتە هۆی تێکچوونی ئارەزوو، و شەوبۆ کە دوای هەفتەیەك لە شوکردنەکەی دڵ تەنگە بەڵێ، دڵ تەنگەو بێزارەو هۆکەی ئەوەیە لە ناکاو بەرەنگاری لێپرسراویەکی تەواوماڵو مێرد بۆتەوە، خۆی بە تەنها بینیەوە پشت بە دایکی نابەستێتو ئێستا و داهاتوی لەبەردەمدایە و دەبێت هەزار لێکدانەوەی بۆ بکات، هەرچەندە ژنو مێردەکە لەوانەیە لەباری خۆشەویستی‌دا بن یان شوکردن و ژن هێنانەکەیان بە شێوەیەکی تەقلیدی بووە، ئەمەش لە کۆتاییدا بەهێزترین پەیوەندیە کەدوو کەسی نامۆ کۆدەکاتەوە لە ناو کۆنترین دەزگای کۆمەڵایەتی کە مێژوو ناسیویەتی، لەگەڵ هەموو خۆشەویستیو بەزەییو پێویستی سۆزداری و پێویستی بۆ پێکەوەنانی خێزانێکی سەربەخۆ کە گرفتی ڕاستی لەوەدا خۆی حەشار داوە کە هەریەك لە ژنو مێرد قەبارەی پەیوەندیان هەرچەند بێت هەریەکەیان لە ناوەندێکی جیاوازە هاتووە، و ڕەنگە ڕۆشنبیری کۆمەڵایەتیمان جیاوازنین، بێ گومان هەریەکەیان جیاواز دەبن لە سروشت و زیرەکیو گرنگی دانەکانیانو ڕێژەی پەیوەست بوون بە کەسو کارەوە یان ئەو ئاستە یان ناوەندەی کە لێوەی هاتوون، لە دوایدا هەرەیەکەیان بیرو بۆچوونو خوو ڕەوشتو هەڵسوکەوتو توانای خۆی هەیە.

چەپکێك لە پێشبینیەکان:

زانای تایبەتمەندی برەوپێدانی منداڵ خێزان دیفیس لە زانکۆی مینوستا دەڵێت بە هاوسەربوون کردارێکی تەواوە کە لە چوار چێوەیدا پێگەیشتنو گەشەکردنی بەردەوام لە خۆ دەگرێت، ڕاهاتنو خۆگونجاندن و هەروەها گۆڕانیش، و هەر لایەکیان بە کۆمەڵێك پێشبینیەوە دێتە ناو ژیانی

هاوسەرییەوە، و هەرلایەکیان پێشبینی چەندەها شت لەلاکەی دیان و تەنانەت لە خۆشی دەکات کە چی بکات لەو ژیانە نوێیەدا.

دەبێت ئەوە لە یاد نەکەین کە ژن و مێرد پێشبینی لە ژیانی ژن و مێردایەتی دەکەن لە پێش بە هاوسەر بونەکە یان لە دوایی‌دا، و ژن و مێرد لە ساڵی یەکەمدا پێشبینی ئەوە دەکەن کە بەرەو ڕووبەڕوونەوەیەکی پێچەوانە لە پێش بینیەکانیان بچن بە مانای هەرلایەکیان پێشبینی شتی زۆر لە بە هاوسەربوونەکەدا دەکەن.

هەندێك جار ئەوپێشبینیانە ڕاست نین، بە مانایی هەرلایەکیان پێشبینی شتی زۆر لە هاوسەربوون دەکات و زۆرترین ئەو شتەی کە لایەکەی دی بەجێی نەهێناوە شتێکی کەم لە ژێر هەرناوێك دابێت، هەندێك لەو پێشبینیانە خەریکە پاڵپشتی دەرونی سنوری بۆ دادەنێت و هاوڕێیەتی و شەریکایەتی و پاڵپشتی دارایی یان یارمەتی و بەشداربونی بەرچاو. و بۆ بە ئەنجام گەیاندنی هەموو ئەو پێشبینانە یان هەندێکیان هەندێك جار ئەو ئیشە زۆر ماندوکەرەیە.

ناکۆکیەکانی ساڵی یەکەم بە تایبەتی و ساڵەکانی دواتریش بەشێوەیەکی گشتی لە جیاوازی نێوان پێشبینی و شتی دەستەبەرکراودا کۆدەبێتەوە لە نێوان پێشبینی‌کراو و دەوری هەریەکە لە ژن و مێرد بە پێی تواناکانیان و گومانی تێدانییە کە ئەم جیاوازییە ڕێگە خۆشکەرەیە بۆ بێزاربوون و دڵ تەنگی و هەست کردن بەوەی کە لە خەیاڵدا بژی یان خەڵەتێنراوبێت، کاتێك بۆچوون یان پێشبینی‌یەکانی هەریەکە لە ژن و مێرد بەدی نایەت لەوانەیە تووشی ناخۆشی و بێ تاقەتی بێت، لە لایەکی دیکەوە لەوانەیە یەکێکیان ئەوی دییان پشت گوێ بخات یان هەردوکیان یەکتری پشت گوێ بخەن یان خۆ گێل کردن، لە هەواڵی لایەنەکەی دی لە دڵی خۆیدا، کەشتی ناو دڵی خۆی لەوی دی بشارێتەوەو نەیدرکێنێت، ئەمەش ماوەی لە یەك نەگەیشتن لە نێوان ژن و مێردا زیاد دەکات و هەندێك جار ڕێخۆشکەرەیە بۆ گرفت نەگبەتیەکان.

ئەم پێشبینی‌یە بە چەوتانە دەبنە هۆی گیروگرفتێکی زۆرو بەیەکدادانێکی بەهێز کە هەرەشە لە پەیوەندی ژن و مێردایەتی دەکات:

1-ناکۆکییەکی بێ مانا لەسەر بەکارهێنانی دەرمانی ددان چۆنیەتی پەستانی قوتوی دەرمانەکە.

2-شەڕ لەسەر ئەوەی کە کێ دەبێت گڵۆپی ماڵەکە شەو پێش نووستن بکوژێنێتەوە.

3-شەڕ لەسەر دەستکەوتی دارایی و چۆنیەنی خەرج کردنی.

4-ناکۆکی لەسەر گۆڕینی کەناڵە ئاسمانیەکان و ئیزگەکانی تەلەفزیۆن.

دەرچوون لە قەفەزی شوشەیی:

لە پەیوەندیی ژن و مێردایەتی‌دا هەندێك بیرو بۆچوون هەیە کە دەبێت هەردوو لابنیانی بنێن، و هەوڵدانی هەردوولا بۆ دورکەوتنەوە لە بریندارکردنی لایەنەکەی دی یان پشت گوێ خستن یان ببێت بەهۆیەك بۆ دڵ تەنگی یان لە کاتی بەهەڵەگەیشتن و لێرەدا هەردوولا ئاگاداری ئەم خاڵانە دەکەینەوە:

1-هیچ شتێك نییە لە دنیادا بەبێ کەم و کوڕی بێت پێویستە سەرنجەکانمان بۆ ئەوە بێت کە دەستەبەر دەکرێت و هێنانی ئەو شتانەی کە دەتوانرێت بهێنرێت و جێبەجێکردنی لەچوارچێوەی ژن و مێردایەتی‌دا دەبێت.

2-خەیاڵ پلاو مەبەو دنیا بە واقع سەیر بکە.

3-با هەست بەوە بکەین کە هەندێك لە پێش بینیەکان لە کاروباری ژن و مێردایەتی‌دا شتێکی زۆر گرنگن و لە بەهاوسەربونی ڕاستەقینەدا دروستن، واتە جیاوازی بیروڕاکان مەترسی‌دارنین، ژیانی هاوسەری پتەو دەکەن، و پەیوەندی ژن و مێردایەتی دەوڵەمەند دەکات.

4-پێش بینی هەندێك ناکۆکی و جیاوازی لەبیروڕادا بکەو پەسەندی بکە، کە ژن و مێرد ڕێگا بە جیاوازی و هەمەچەشنەیی و خۆشی بینن و ئاڵوگۆڕی ڕاکانیان بکەن.

5-هەوڵ بدە ئەو شتەی کە لە ناختدایە بۆ مێردەکەتی بدرکێنیــت هەڵچونـــەکانت دەربـــڕیت، ووزەی خۆشـــی و ناخۆشیش دەربکەیت و بەپێی توانا هەوڵی ئەوەبدەن بە هەڵە لەیەک گەیشتن بەلاوە نێن، و بگەڕێن بەدوای لایەنە چاکەکانی یەکتریدا، و هـەوڵ بدەن پشوو بە یـەکتری بدەن، و بـەردەوام بوونی ئازاد پـەیوەندی خۆشەویسـتی دادەڕێنێتـەوە، و ئـەو هەوایەی کە ژیانت بێ دەبەخشـێتەوە ئەگـەر چـووە ڕێگـای گفتوگۆی بنیاتنەرەوە خۆشیو بەشارەت بۆ زورە داخراوەکان زیاد دەکات.

لـە سالی یەکەمدا بـە تایبـەت هـەوڵ بـدە بـە پێـی توانـات پێشبینیەکانت بۆ لایەنەکەی دی دەربڕێت، و ئاشکرایی لـە نێوانتانـدا هاوبـەش بێـت سـێ پێشـبینی بنوسـە (کـە لـە هاوسـەرەکەت چـاوەڕوان دەکـرد یـان لـە ژیـانی هاوسـەریت چاوەڕێ دەکرد بـە شـێوەیەکی گشـتی) وای دابنـێ کـە ئـەو پێشبینیانە هاتوونەتە دی، بۆ نمونە (پێشبینی ئەوەم دەکرد کە کاتێک شوم پێ کردیت هاوڕێیەتیم بۆ مسـۆگەر بکـەیت و ببیـت بـەهاوڕێمو هـاوڕێم بیـت و هاوبەشـیت بکـەم لـە چالاکییە هەمـە چەشـنەکاندا) بەیەکـەوە دابنیشـن سـەرنج لـەو شـتانەبدەن کـە هاتوونەتە دی و دەست بەوشتانە بکە کە نایەتە دی کەم کەم.

پرسـیارەکە ئێسـتا ئەوەیـە، ئایـا شێوازێک هەیە بۆ پەیوەندی سەرکەوتوو لە نێوان ژن و مێردا.

ڕێکخستنی کەسایەتی:

لە سـەرەتاوە هیچ بەهاوسـەر بونێـک نی‌یـە چونیـەک بێـت، لێکۆڵینەوەیـەکی زانسـتی لـە زانکـۆی میسیسبی جەختی لەسەر ئەوەکرد کە چەند تایبەتمەندێک بۆ هەموو ژنو مـێردێک لـە چوارچێوەی بـە هاوسـەربونێکی دروسـتی‌دا هەیـە کـە هـەموو کـەس لـە چوارچێـوەی ئـەو پەیوەندییەدا:

1-بەخشندە بێت بەرامبەر بە کەسانی دەوروبەری.

2-دەرونی بەهێزو جێگیربێت.

3-بیرو مێشکی کراوە بێتو خاوەنی بیروباوەڕوو دەرونی خۆی بێت.

4-بـە هـەموو شـێوەیەک دڵسـۆزبێت بـۆ پـەیوەندی ژن و مێردایەتی.

5-ماوە بدات بە کەسـانی دەورووپشـتی لـە بـیرو بـاوەڕو هەسـتەکانیاندا بەشـداری بکـەن بـەبێ گاڵتـە پـێکردن یـان هەوڵدان بۆ کارتێکردنی بەبێ هۆ.

(گەیشتنی ڕاستی لەلایەن کەسانی دەورو پشتیان).

6-بەدەم خەڵکەوە بچێتو ڕێز لە ناکۆکیەکانیان بگرێت.

7-خۆی لـە جێگـای خـەڵکی دابنێـتو بیـان بەخشـێتو هەستیان پێ بکات.

8-دەبێت ئامادەیی تیادابێت بۆئەوەی نەرمو نیان بێتو پاشان ئامـادەیی تیـادابێت بـۆ گەشـەکردنو پێـش خسـتنو گۆڕان.

9-هەسـتێکی بـاش و ڕاسـتی هـەبێت لـە پـەیوەندی خۆشەویستی، وتێکەڵ بۆنی ژنو مێردایەتی‌دا.

پـــرۆژەی بەهاوســـەر بوونـــی ڕاســـتو پتـــەو لەســـەر هەردوولاکە وەستاوە کە بەردەوام بـن لـە کـرداری ڕاسـتی وتـنو ئاشـکراکردن و ڕووبەڕووبوونـەوە بـەبێ برینـدر کـردن، بارودۆخێکی وا دورست بکەن کە پڕبێت لە هەستی جوانو باوەڕبوون بەیەکتری، و پـەرەبدات بـە لێهاتوویـیـە تایبـەتیو کۆمەڵایەتی‌یەکـەی، وریـا بـن بـە بەکارهێنانی تواناکانیـان بـۆ پـەرەپێدانی دەرونیو بەهاوسەربوون.

کۆمەڵێک لە زانایان وایان داناوە کە ئەگەر بڕوانینە هاوسەرایەتی لە سالی یەکەم دا لە چوارچێوەی تێگەیشتنمان بۆ بیردۆزی (ڕێکخسـتنی دەرون) پزیشـکەکان لەوانـە سـولیفان سـالی 1953، کە جەختی لەسەر ئەوەکرد کە پێویستە تێگەیشتنی کەسـەکان لـە چوارچێـوەی ژینگـە کۆمەڵایەتیەکەیانـەوەبێت، بەواتای کە مێرد لە ژینگەیەکەوە هاتووە کە ڕۆشنبیری تیایدا یاسایەکی نەگۆڕی هەیە، هەروەها ژن کە لە چینێکی دیاری کراو و ئاراستەو فەلسەفەی ژیانی دیاری کراوی خۆی هەیە، پاشان هەردوو بازنەکە کارلەیەک دەکەن پڕ بە پڕی یەک دەبن لەبەرئەوەی لـەم ساتەدا مەترسـی ئـەوە هەیـە کـە یـەکێکیان ئـەوی دیان بتوێنێتـەوە، بەهۆی بێـهێزی کەسـایەتیەوە یـان

ژیانێکی خەماوییەوە پەیوەندی بە دەسەڵاتی ئەوی دیانەوە هەبێت لەبارەی مادیو کۆمەڵایەتییەوە ئەمەش وای لە سولیفان کرد بچێتە سەر بیردۆزێکی دیکە کە ئەویش (تێڕوانینی هەڵچونێکی ئاڵ و گۆڕە) کە پێویستە تەواوکەرەکان بۆ هەردوو لا لە ژن و مێرد ڕون بکاتەوە، و پێویستی ڕادەربڕین و بۆ بەرامبەری بەڕونیو ئاشکرایی بەبێ ترس و بەبێ شەرم بێت، و دڵرەدا سولیفان گەشەی بەوەدا کە پێویست نییە ڕاست کردنەوەی (ڕێکخستنی کەسایەتی) بۆ هەر کەسێك لە توانای خۆیدا، واتە پیاو و بەتەنها ژن بەتەنها بەڵکو هەردوکیان پێکەوەبن هەوڵدان بۆئەوەی کە کەسوکار دەستنەخەنە کاروبارەکانیانەوە و هەرگیز ئەوەش ناڵێن کە کەسوکارو یا هەموو خەسویەك وەڕس کەرو تێکدەری ماڵی کچەکەی یان کوڕەکەیەتی.

بەڵام خۆیان خاوەنی کەسێتی خۆیان بنو بزانن بەرژەوەندییەکانیان لە هاوسەربووندا لە کوێدایە گەورەترین کێشەکانی ساڵی یەکەم ئەوەیە کە یەکێك لە ژن و مێرد توانایەکی باش هەبێت بۆ هەستە سروشتیەکان بۆ پێدانی خۆشەویستی و ڕێکەوتن و شتی باش بەڵام لاکەی دی کلیلی ئەمانەی پێ نەبێت کەوای لێ دەکات دورە پەرێز بوەستێت، کە لایەنی یەکەم وای دادەنێت پشت گوێ خراوەو ئەو یارمەتییەتی کردویەتی لێی وەرنەگیراوە و کێشەکان ئاڵۆزتر دەبن.

ئەگەر بڕوانینە ئەم نمونەیەی خوارەوە:

ژن + پیاو= ژنو مێرد (یاسایەکی نوێ)

ئەم نمونەیە بە مانای ئەوە دێت کە بەهاوسەر بوون هەردوولا دەگرێتەوە و هەردوکیان سەربەستی تەواویان هەبێت، بە مانای بەهاوسەربوون کەسایەتی پیاو ژن تێك نادات، بەڵام بەکاری دەهێنێت بۆ پێش کەوتنو دروست کردنی ڕێخستنو ڕێکخراوێکی نوێ کە چێژو خۆشەویستی بەردەوامیان پێ دەبەخشێتو هەمیشە ئارامی و هێمنی سۆزیان دەداتێ و کەسێتیان لە کۆمەڵدا بەهێزدەکات و توانای داهێنان و بەخشینیان زیاد دەکات. بەڵام ئەگەر یەکێکیان ئەم پەیوەندییەی شێواند، ئەوا گومان نیە کار لەوی دیش دەکات و لە ناخەوە هەڵیدەوەشێنێت، بۆیە دوا وشەمان بۆ ئەو گەنجانەی دەچنە قەفەزی ئاڵتونیەوە ئەوەیە هەمیشە نەرم و نیانی و لەیەك گەیشتنو ئاشکرایی لەگەڵ یەکدا لە ساڵی یەکەمدا دروشمیان بێت بۆ پێکەوە نانی ژیانێکی ئاسودەو بەختیار.

Internet

دروستکردنی پێداویستیەکانی ئۆتۆمبیل لە ڕووەك

کۆمەڵێك لە توێژەروان لە کارگەی ناوەندی زانستەکان سەر بە وەزارەتی کشتوکاڵ و شوێنی ڕاوکردنی ماسی و خۆراکی بەریتانی ئاشکرایان کرد کە ژمارەیەك ڕووەکیان دۆزیوەتەوە کە تا ئێستا بەکار نەهاتوون و لەوانەیە جێگەی هەندێك لە مادە کانزاییەکان و مادە تەقلیدییەکان بگرنەوە کە تاکو ئێستا ئەلتەرناتیڤیان نەبووە. توێژەرەوەکان توانییان ڕیشاڵی ڕووەکی (لینیوم ئۆزیتایتمام) کە ڕوەکێکی کەتانییەو لە ئینگلتەرا دەچێنرێت بۆ ناوپۆشی دەرگای ئۆتۆمبیل و پیشەسازییەکانی بینادروستکردندا بەکاربهێنن هەروەها زاناکان سەرکەوتنیان لە بەکارهێنانی گژوگیا وەك بەنزین بۆ دروستکردنی وزەیی کارەباییو بەرهەمهێنانی بەنزین بۆ ئۆتۆمبیلە بارهەڵگرەکان، بە دەست هێنا، هەروەها ڕووەکی (القراص الشائك) یان بەکارهێنا وەك سەرچاوەیەك بۆ دروستکردنی کاغەزو مادەی خام لە بەرهەمهێنانی قوماشدا.

ڕۆژگار

دۆزینەوەیەکی نوژداری

زانا بەریتانیو فنلەندیەکانی پسپۆڕ لە بواری تەندروستی منداڵاندا. ئەوەیان دۆزییەوە کرد کە ئەگەر منداڵە شیرخۆرەکان بڕێکی باش لە ڤیتامین (D) وەربگرن، ئەوا ئەوان بە دووردەبن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەم تایبەت بە منداڵان کە پشت دەبەستێت بە ئینسوڵین. ئەو دۆزینەوەیەش پاش زنجیرەیەك توێژینەوەو لێکۆڵینەوە دێت کە نزیکەی (12) هەزار منداڵی گرتەوە.

کۆلیسترۆڵ یادەوەری بەهێز دەکات

تۆژەرەوە ئەڵمانیەکان لەکۆلێژی پزیشکی زانکۆی بەرلین جەختیان لەسەر ئەوە کردەوە کە کۆلیسترۆل ڕۆڵێکی گرنگی هەیە بۆ بەهێزکردنی دەمارەخانەکانی ناو دەماخ، کە خوێن دەگەیەنن بەو بەشە تایبەتیانەی کە لەناو دەماخدانو بەرپرسن لەفێربوونو یادەوەرییە.

(هێمن) سەرچاوە/ Teletx/ کەناڵی 1/میسر

دکتۆر
شەو خەوم لێناکەوێت!

بیست ئامۆژگاری بۆئەوانەی دەیانەوێت خەوێکی خۆشیان لێبکەوێت:

حەسەن عەبدولکەریم

لە جیهانی ئەمڕۆماندا کە دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و ڕەشبینی لەدەرو دیوارەوە وەك باران دەبارێت، بێخەوی شتێکی سەیر نییە، هەرچەندە ئەوانەی سەرقاڵی لێکۆڵینەوەن لەم مەسەلەیە، دەڵێن بەشی زۆری خەڵك هەر لە بیست دەقیقەی یەکەمدا کە سەر دەخەنە سەر سەرین، پێ دەخەنە ناو جیهانی خەوەوە، تەنانەت بەشێکی زۆر لەوانەی کە لایان وایە بەدەستی بێ خەوییەوە دەناڵێنن، یا زۆر ئاسایی دەخەون، یا تەنیا نیو سەعات لەشەودا دووچاری بێخەوی دەبن. لەم نوسینەدا هەوڵ دەدەین پاش ئەوەی لە ڕوانگەی پزیشکییەوە باسی مەسەلەکە دەکەین، چەند ئامۆژگارییەکی گونجاو لە بواری خواردن و کرداری ڕۆژانەی مرۆڤدا بخەینە ڕوو، تا خەوێکی خۆشیان بۆ فەراهەم بێنین.

با لە سەرەتادا بزانین بێ خەوی مانای چییە؟

پزیشکەکان دەڵێن (بێخەوی) (insomania) بریتییە لە (تێکچوونێك لە سیستمی خەوتندا، ئیتر لە سەرەتای خەوتندا بێت یا لە هەموو کاتی خەودا کەلای کەمی لە هەفتەیەکدا سێ شەو بۆ ماوەی یەك مانگ بەردەوام بێت و ببێتە هۆی ماندووبوون و پەرێشانییەکی بەرچاو لە لە ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەدا).

خەولێنەکەوتن و خەو زڕان لای بەساڵاچووان زۆرترەو لە سەدا نەوەدی ئەو مرۆڤانەی تەمەنیان لەسەروو شەست ساڵەوەیە، سکالایان لە دەست ئەم بێ خەوییە هەیە. تێکچوونی باری دەروونی، خەم و خەفەت، هەندێك دەرمان، عەرەق، ئەو خواردنەوەیانەی ماوەی (کافئین) یان تێدایە. لە گرنگترین هۆکانی بێخەوی دادەنرێن.

10 ئامۆژگاری لە بواری خواردندا بۆخەوتنێکی خۆش

1–دیارە، ماوەیەکە بێزاریت لەو ڕێجیمەی لە خواردندا دەیکەیتو بۆ بیانوویەك دەگەڕێیت کە ڕزگارت بکات لەو ڕێجیمە. فەرموو ئەوا من بیانوویەکی باشم بۆ دۆزیویتەتەوە.

ڕێجیم کردن کاریگەرییەکی خراپی هەیە لە سەر خەوتن، ئەگەر دەتەوێت خەوێکی خۆشت لێبکەوێت، دەبێت ڕێجیمەکەت ئاسایی بێت و زۆر خۆت برسی نەکەیت، خەو بەلاتەوە گرنگە یا قەڵەو نەبوون کەم گۆشتی.

2–قاوە و تاڕادەیەکیش چا کاریگەرییان هەیە لەسەر وریایی مرۆڤ، ئەگەر دەتەوێت لای ئێواران و پاش نیوەڕۆیان خەوێکی خۆشت لێبکەوێت، واز لە چاو قاوەخواردنەوە بێنە لەوکاتەدا.

3-بوونی کالسیۆم لە ژەمە خواردنەکانتدا، یەکێکە لەو هۆیانەی بێخەویت لێ دوور دەخاتەوە، کەواتە لە خواردنی شیرەمەنی، شیرو پەنیرو ماست، هەروەها هێلکە، ماسی، وسەوزە خۆت دوور مەخەرەوە.

4-ڤیتامینی B3 , B6 ڕۆڵێکی گرنگیان لە دروستکردنی هۆرمۆنی (سیرۆتونین) دا هەیە -هۆرمۆنی خەو- ئەم جۆرە ڤیتامینانەش لەم خواردنانەی خوارەوەدا دەست دەکەون. مۆز، گەنمەشامی، پاقلە، کەپەکی ئاردی گەنم، ئاوی جۆ، فستق، هەموو جۆرە گۆشتێك، بەکارهێنانی ئەمانە یارمەتیدەرێکی باشن بۆ خەوێکی خۆش.

5-جۆ لە هەموو خواردەمەنییەکی دی تایبەتمەندییەکی زیاتری هەیە بۆ بەخشینی ئارامی، قاپێك کاستەری جۆ و شیر باشترین ژەمە خواردنی پێش نووستنە.

6-خواردنەوەی ساردی لەو جۆرانەی گازیان تێدا دەبێتە نا ئارامی لە شەودا و زوو هەڵسان لە خەو، خۆت بپارێزە لە خواردنەوەیان.

7-پوونگە یەکێکە لە کاریگەرترین هێورکەرەوەکانی سروشتی، چەپکێکی لە بازاڕدا بکڕەو ئەگەر حەز بکەیت لەگەڵ لیمۆ یا هەنگوین دا بیخۆیت تامی خۆشترە.

8-زۆر خۆری و برسیەتی هەردووکیان خەوی خۆشت لێ حەرام دەکەن. ئەگەر زۆر بخۆیت، سیستمی هەرس کردن زیاتر دەکەوێتە کارو دەبێتە هۆی خەوێکی ناخۆش، ئەگەر کەمیش بخۆیت، ئەوا برسیەتی خەوەکەت لێ تێك دەدا.

9-یۆگازانەکان دەڵێن: سیرو خوێ و دەرمان، کاریگەری لاوەکییان هەیە، زۆر خواردنیان دەبێتە هۆی بێ خەوی لە شەودا.

10-باوەڕ بکە، پێشینان ڕاستیان گوتووە کە شیر چاکترین دەرمانە بۆ بێخەوی. چونکە شیر، کالسیۆم و ترشی ئەمینی تربتۆفانی تێدایە کە هەر دووکیان یارمەتی مرۆڤ دەدەن بۆ ئارام بوونەوە.

10 ئامۆژگاری لەباری کردارییەوە بۆ خەوتنی خۆش:

1-شارەزایان دەڵێن: بەشی زۆری ئازارو گرفتی ماسولکەکانی مل لە شێوەی خەوتنەوە پەیدا دەبێت، بە تایبەتی خەوتن بەسەر دەمدا، چارەیەکی ئاسان هەیە بۆ وازهێنان لەم جۆرە خەوتنە، بریتییە لەوەی کە تۆپێکی تەنس بخەرە گیرفانی بیجامەکەتەوە لە کاتی خەوتندا، دیارە بوونی ئەو تۆپە لە گیرفانەکەدا نایەڵێت خەوت لێبکەوێت و ناچار دەبی بکەوێتە سەرلا یا پشت و لەو عادەتە ڕزگارت دەبێت.

2-(میلاتۆنین) هۆرمۆنێکە لە لەشی مرۆڤدا دروست دەبێت و هۆی پەیدابوونی خەوە، ڕووناکی خۆریش پاڵ بە لەشی مرۆڤەوە دێنێت بۆ دەردانی ئەم هۆرمۆنە، چەندت پێدەکرێت لەبەر تیشکی خۆردا بمێنەرەوە.

3-خوێندنەوەی ڕۆژنامەو گۆڤارەکان بۆ ئەوانەی بەدەست بێخەوییەوە دەناڵێنن زۆر بە کەڵکە، کە دەتەوێت بخەویت کتێبێك یا ڕۆژنامەیەك لەگەڵ خۆتدا هەڵگرە بۆسەر جێگاکەت.

4-دەبێت بیستبێتت کە چوونە ناو ئاوی حەوزو مەلەوانگە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی گوشاری سەر مێشك، ئەگەر خوا پێداویت و دەستت دەگاتە مەلەوانگەیەك یا گۆمە ئاوێك پاش نیوەڕوان خۆتی پێ بگەیەنە. حەمامی گەرم پێش نووستن ماندوویەتی ڕۆژانەی ماسولکەکانتان لێ دوور دەخاتەوەو خەوێکی خۆشتان بۆ فەراهەم دێنێت.

5-ڕەنگیش وەك دەنگ وایە، نەك تەنیا کاریگەری لەسەر هەستی مرۆڤ هەیە بەڵکو لەباری فسیۆلۆژییەوە ڕۆڵی خۆی دەگێڕێت بۆ بەخشینی ئارامی بە مرۆڤ. ڕەنگی ئاوی سەوز هەست بە ئارامی کردن دروست دەکات لای مرۆڤ بە پێچەوانەی ڕەنگە تاریك و تۆخەکان. ئەگەر ژوورەکەتان بەڕەنگێکی ئارامی بەخش بۆیە بکەن، ئارامی خۆی بەدواتاندا دەگەڕێت.

6-نیکۆتین لەو هۆیانەیە کە مرۆڤ وریا دەکاتەوەو خەوی لێ دوور دەخاتەوە ئەگەر خوانەخواستە جگەرەکێشیت و لە هەمانکاتدا دەتەوێت خەوێکی خۆشت لێ بکەوێت، لای کەمی دوو کاتژمێر پێش ئەوەی دەچیتە سەر جێگای نووستن جگەرە مەکێشە.

7-هەوای پاك و تازە، هەرزانترین دەرمانە بۆ خەوێکی خۆش و ئارامی بەخش، تەنانەت ئەگەر هەواش سارد بێت، کەمێك پەنجەرەی ژوورەکەت بکەرەوە بۆئەوەی هەوایەکی پاك لە ژوورەکەتدا بێت.

8-دالغەلێدان و بیرکردنەوەی پێش خەوتن دەبێتە هۆی خەو زڕاندن. کاتی گونجاو بۆ بیرکردنەوە، ئەو کاتەیە کە هەست بە چالاکی و گورج و گۆڵی دەکەیت وەك بەیانییان یا سەردەمی پاش نیوەڕوان. لەم کاتانەدا چەند دەتەوێت بیرکەرەوەو دالغەلێبدە، بەڵام لەشەودا وەك منداڵێك کە بیر لە هیچ ناکاتەوە تێر بخەوە.

9-ئەگەر ئەم خاڵانەی سەرەوە سوودیان نەبوو و چاری بێخەوییەکەتیان نەکرد، لە ماڵدا خۆت خەریك بکە بە کارێکی قورسەوە وەك گۆڕینی شوێنی کەلوپەلی ناو ماڵەکە، دووسێ شەو خۆ خەریك کردن بەم جۆرە کارانەوە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر نەهێشتنی بێخەوی.

10-یەکێك لە ئامۆژگارییە بە سوودەکانی پیاوچاکان ئەوەیە کە دەڵێن:

ئەوەندە چاوەڕوانی خۆشی مەکە، خەوی ئێوە وەك هەموو بوارەکانی دیکەی ژیانتان، هەندێك جار باشەو هەندێك جاریش خراپ نییەو جاری واش هەیە هەر نزیکتان ناکەوێتەوە، مرۆڤ ئەگەر زۆر بە تەمای هەموو شتێکی خۆش نەبێت، هەرچی ڕووبەڕووی دەبێتەوە پێی خۆش دەبێت.

لە گۆڤاری (جامی جەم)ەوە

بەهۆی پشکنینی زووەوە لەگەڵ شێرپەنجەدا بجەنگە

ئەمیرە عەلی ئەمین
سوید

شێرپەنجە ڕێزی بۆ تەمەن و توخم دانەناوە بەڵكو بۆی هەیە لە هەر ئان و ساتێكدا تووشی هەر مرۆڤێك ببێت. ئەمەش بەڵایەكە هەر لە كۆنەوە تووشی مرۆڤایەتی هاتووە هەر لە ساڵی 1500 پ.ز. و هیچ پێشكەوتنێك لە دۆزینەوەی نهێنی ئەم نەخۆشی‌یەدا بەدی نەكراوە هەتا لەم بیست و پێنج ساڵەی دوایدا نەبێت. شێرپەنجە بەیەكێك لە شاراوەكانی ژیان دادەنرێت و دەتوانین بەهۆی تێگەیشتنی نهێنی خانەی مرۆڤەوە بگەینە ئەو كلیلەی كە نهێنییە شاراوەكانی شێرپەنجەمان بۆ دەكاتەوە. و بەم نزیكانەش دەگەینە دۆزینەوەی ئەم نهێنی‌یە. مەبەست لێرەدا ڕۆشنبیری و هۆشیاری كردنی مرۆڤە نەك ترساندن.

باشتروایە كە مرۆڤ هەوڵی دڵنیایی بدات نەك خۆی بداتە دەست نەخۆشی‌یەك لەشی كۆڵەوار بكات. و ئەگەر خۆپاراستنیش چاكتربێت لەچارەسەركردن كەواتە بۆ ڕزگاربون لەم نەخۆشی‌یە كوشندەیە چاكترین ڕێگا دۆزینەوەی خێرایی نەخۆشییەكەیە ئەگەر هاتوو خۆپاراستن لەتوانادا نەبوو.

لەوانەیە نەخۆشییەكە خۆی لە خۆیدا تەنها گرفتێك نەبێت بۆمان بەڵكو ترساندن لە نەخۆشییەكەو چارەسەركردنی بەترسەوە و دوركەوتنەوە لە بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشییەكەشدا گرفتێكی دیكەیە. خەڵكی لە دەوڵەتە پێش كەوتووەكاندا كاتێك كە سەردانی پزیشك دەكەن بۆ ئەوە نیە كە نەخۆش بن بەڵكو لەبەر ئەوەیە كە ساغ و دەیانەوێت ئەو ساغییەی لەشیان بپارێزن. و باوەڕیان بە پشكنینی گشتی پزیشك هەیە تاكو ئەگەر نەخۆشی‌یەكیشیان هەبێت زووبەزووی لە قۆناغەكانی یەكەمیدا چارەسەر بكرێت. چونكە چارەسەركردن لەو كاتەدا ئاسانە واتە پێش سەرهەڵدانی. كە ئەمەش زیاترینی بەسەر شێرپەنجەدا دەسەپێت. و ڕێژەی چاك بوونەوەش زۆر زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو لە قۆناغە سەرەتاییەدا هەستی پێ بكرێت بوونی هەندێك نیشانە وەك ڕاگەیاندنێك بۆ بوونی شێرپەنجە لە لەشدا:

1- گڕبوونی دەنگ.
2- كێم كردنێك بە بێ ئەوەی بەرەو چاك بوون بڕوات.
3- خوێن بەربوونێكی نائاسایی.

تەندروستیەکی چاك. هەر لەبەر ئەوەشە کە هەندێك لە دروشمەکانی ڕێکخراوی شێرپەنجەی جیهانی ئەوەیە کە دەڵێت (بەهۆی پشکنینی زووەوە لەگەڵ شێرپەنجەدا بجەنگە) و دەبێت ئەوەش بزانین کە (خۆپاراستن لە چارەسەرکردن چاکترە).

دوورکەوتنەوە لە هۆکارەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە:

لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا مردن بەهۆی شێرپەنجەوە بە پلەی دووەم دێت لە دوای نەخۆشییەکانی دڵەوە. کاتێك بوو لە ئەمەریکادا گیان لەدەست دان بەهۆی شێرپەنجەوە زیاتر بوو لە ژمارەی کوشتارەکانی جەنگی جیهانی یەکەم و دووەم و جەنگی کۆری و جەنگی ڤێتنامی. هەروەها هەشت ئەوەندەی ژمارەی ئەوانە بوون کە بەهۆی کارەساتی ڕێگاوبانەوە گیانیان لە دەست دەدا. بۆ تێگەیشتن لەمانای ووشەی شێرپەنجە دەبێت یەکەم جار شتێك لەبارەی وەرەمەوە بزانین: وەرەم کۆمەڵە خانەیەکە کە لەژێر دەسەڵات و سروشتی لەشدا نامێنێت و بە شێوەیەکی جیا دەست بە زۆر بوون دەکەن. ئەم وەرەمانە ناتوانرێت دەستیان بەسەردا بگیرێت چونکە لە خانەی ناسروشتی‌یەوە پەیدادەبن کە لە ژێر دەسەڵاتی سستمی هاوسەنگی لەش تووشبووەکەدا نەماون. و فەرمانە بنچینەییەکەی خۆیان بەجێ ناهێنن.

-دوو جۆر لە وەرەم هەیە:

1-مام ناوەندی یان (پاك)

2-تێکدەر یان پیس

لە وەرەمی مام ناوەندی دا یان پاکدا وەرەمەکە لە کۆمەڵێك خانە پێکدێت بە قاوغێك دەورە دراوەو دابڕاوە لە کۆمەڵە خانەکەی دەوری و بەجیا گەشە دەکات. بەو پێیە ئەم جۆرە وەرەمە لە کۆمەڵە خەڵکێك دەچێت کە لە شارێکی گەورەدان و بە سنورێکی خڕ لە هەموو لایەکەوە دەورە دراون.

4-گۆڕان لەڕێك و پێکی سوڕی ڕیخۆڵەوو میزەڵداندا.

5-ناتەواوی لە هەرسدا بۆماوەیەکی دوورو درێژەوە بەگران قوت دان.

6-بوونی هەر وەرەمێکی ڕەق لەسنگدا یان مل یان هەرناوچەیەکی دیکەی لەشدا.

7-گۆڕانی ڕەنگ و قەبارەی خاڵ و بالوکە.

8-کێش کەم بوونێکی چاوەڕوان نەکراو.

لەوانەشە بوونی ئەم نیشانانە بەهۆی شێرپەنجەوە نەبن بەڵام هەر دەبێت سنور بەست بکرێن بەتایبەتی لە سەرەتای سەرهەڵدانیدا و ئەنجام دانی پشکنینێکی گشتی بۆ دوورخستنەوەی ئەم مەترسی‌یە. لەو سەر ژمێرییانەی کە لە جیهاندا کراون پێمان ڕادەگەیەنن کە جاران ئەگەر لە نێوان چوار تووش بوودا یەکێك چاك بوایەتەوە ئێستا لەنێوان سێ تووش بوودا یەکێك چاك دەبێتەوە واتە مانای ڕزگارکردنی ژیانی 150000 کەس لەباتی 75000 کەس لە شارێکدا کە دانیشتوان و ڕووبەرێکی مام ناوەندی هەبێت. بەڵام لەڕاستی‌دا شێرپەنجەیەك کە لە شوێنێکی لەشەوە بگوێزرێتەوە بۆ شوێنێکی دیکەی لەش هەرچۆنێك لێك بدرێتەوە ژیان دەخاتە مەترسی‌یەوەو کوشندە دەبێت.

بابێینە سەر باسی گرنگی پشکنینی زووبەزوویی نەخۆشی‌یەکە تەنها ڕێگەیەکە بۆ بەدەست هێنانی

وەرەمی پاك یان مام ناوەند واتە ئەم جۆرە وەرەمە زیان بەخش نییە ئەمەش مانای ئەوە نیە کە بێ گرفت بێت بەڵکو دەبێتە هۆی پەیدابوونی گرفتی لاوەکی چونکە ڕووبەرێك لە لەش داگیردەکات و پەستان دەخاتە سەر شانەکانی دەوروپشتی یان لەوانەیە هەندێك مادەی کاریگەر دەربداتە ناو هۆرمۆنەکانەوە. وەك ئەو وەرەمە چەورانەی لە شێوەی بڵقی بچوکدا ڕاستەوخۆ لەژێر پێستدا پەیدادەبن یان پەیدا بوونی بالوکە.

هەرچی وەرەمی پیسیشە پێك هاتوون لە کۆمەڵێك خانە کە بە شێوەیەکی زۆرو فراوان گەشە دەکەن و شانەکانی دەوروبەری خۆیان داگیردەکەن و بێ سنورن و لە ڕێگەی خوێنەوە بڵاو دەبنەوە. ئەم جۆرە وەرەمانە بە شێرپەنجە ناودەبرێن. ئەگەر بێتو ئەم وەرەمە شێرپەنجەییانە گەشە بکەن ئەوا ئەو ناوچەیە کۆڵەواردەکەن و پەل دەهاون بۆ ناوچەکانی دیکەش هەروەك چۆن گیانەوەری هەشت پێ پەل بە هەموو لایەکدا دەهاوێت. و کاتێك خانەکان و شانەکانی دیکە داگیردەکەن بەتەواوەتی دەست دەگرێت بەسەریداو لەناویان دەبات و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە خوێنی بۆ نەچێت.

شانە کۆڵەواربووەکانی دەوروپشتی وەرەمەکە لەوانەیە خوێن بەربوون و بریندارببوونی تێدا پەیدا بێت و خراپ ترین شێوەی وەرەمی پیس واتە شێرپەنجەی ئەوانەن کە زۆر بەخێرایی کۆمەڵە خانەی بچوك پەیدا دەکەن و لە وەرەمە بنچینەییەکە جیادەبنەوەو یان بەهۆی خوێنەوە یان بەهۆی لیمفەوە (کە شلەیەکی تفتی ڕوونی بێ ڕەنگەو تاڕادەیەك لە پلازمای خوێن و خڕۆکە سپییەکانی خوێن پێك هاتووە) هەڵ دەگیرێن و دەگوێزرێنەوە بۆ بەشەکانی دیکەی لەش. لە کۆتاییدا ئەم کۆمەڵە خانە کاول کەرانە کۆدەبنەوەو دابەش دەبن و یەك دەگرنەوەو وەرەمی دووەمی سەرەکی هەروەك بنچینەییەکە دروست دەکاتەوە.

زاناکان ئەم کرداری گواستنەوەیە بە کرداری دەرپەڕاندن (Metastasis) ناو دەبەن و ئەم وەرەمە دەرپەڕیوە واتە ئەوەی لە بنچینەییەکە جیا دەبێتەوە زیاتر لەوەرەمە بنچینەییەکە ژیانی نەخۆشەکە دەخاتە مەترسییەوە هەروەها وەرەمە پیسە تازەکە مەیلی ئەوە دەکات لەسەر شێوەی وەرەمە بنچینەییەکە بۆ ماوەیەکی کورت گەشە بکات و کردارەکە دووبارەبکاتەوەو لە ئەنجامدا لەسەر شێوەی کۆمەڵەخانە جیادەبنەوەو لەگەڵ سوڕی خوێندا دوور دەکەونەوەو وەرەمی جیاجیای دی کە دروست دەکەن، لەبەرئەوە هەتا زووتر چارەسەری شێرپەنجە بکرێت زیاتر ئەگەری توانای چارەسەرکردن دەبێت. و کاتێك وەرەمی پیس بەتەواوەتی بن بڕ دەکرێت.. واتە پێش ئەوەی دەست بکات بەکرداری دەرپەڕین. ئەمەش ئەگەری ڕزگارکردنی ژیانی نەخۆشەکە تاڕادەیەك زۆر دەکات و بەڵام ئەگەر هاتوو کرداری دەرپەڕین ڕوویدا و هەندێك لە خانەکان لە وەرەمە بنچینەییەکە جیابونەوەو وەرەمی دیکەیان دروست کرد، لەم کاتەدا ئەگەر بێتو وەرەمە بنچینەییەکەش لەناو ببرێت ئەوا ئەو وەرەمانەی پەیدا دەبن لە بەشەکانی دیکەی لەشدا دەبنە هۆی مردنێکی نزیکە مسۆگەری تووش بووەکە.

هەموو ئەندامەکانی لەش بۆیان هەیە توشی شێرپەنجە بێن:

ووشەی شێرپەنجە واتە بوونی وەرەمی پیس کە ئەم مانایەش بە گشتییەو تەنها ئەندامی تووش بوو ناگرێتەوە. لەبەرئەوە ناونانی وەرەم بە پێی ئەو خانانە یان ئەو شانانەی کە تیایاندا سەرهەڵ دەدات دەنرێت. بەو پێیە ئەو وەرەمانەی کە لە چینەکانی ڕووپۆشەخانەوە کە پۆشەری لەشن و ناوپۆشی ئەندامە بۆشەکانن epithelia پێیان دەوترێت کارسینوما carcinoma یان میلانوما melanoma کە بریتییە لەو شێرپەنجەیەی لەخانەکانی پێستەوە (میلانوسایتس – Melanocytes) پەیدا دەبن و میلانین (بۆیەیەکی ڕەشە لەپێست و قژدا هەیە) بەرهەم دێنن.

و هەرچی ئەو وەرەمانەی پێیان دەووترێت سارکۆما Sarcomas ئەوانەن کە لە خانەکانی ئێسکەوە پەیدا دەبن واتە ئوستیوسارکۆما osteosarcoma یان ئەوانەن کە لە خانەکانی کرکراگەوە پەیدا دەبن واتە کوندرۆسارکوما chondrosarcoma

هۆکارەکانی تووش بوون بە شێرپەنجە:

لە کۆندا لەو باوەڕەدا بوون کە شێرپەنجە بەهۆی هەڵەی بۆماوەییەوە پەیدا دەبێت بەڵام ئێستا دوای پێشکەوتنی زانستی پزیشکی دەتوانرێت زیاتر لەو گۆڕانکارییانەی لەناوخانەکاندا ڕوودەدات تێ بگەین لە کاتێکدا دەگۆڕێن بۆ خانە شێرپەنجەییەکان.

ئاشکرایە کە پەیدابوونی هەڵە لە میکانیزمی کۆنترۆڵدا وا لە خانەکان دەکات لە ژێر دەستەڵاتی گەشەی سروشتیدا نەمێنن لەو ناوچەیەدا. و لێرەدا پرسیارێك دێتەڕێمان، ئایا ئەم گۆڕانکارییە ئەگەر لە میکانیزمی کۆنترۆڵدا ڕوویدا بەهۆی هەڵەی بۆماوەییەوە لە باوانەوە بۆ نەوەکان دەگوێزرێتەوە؟ یان لە ئەنجامی ڕوودانی شتێکەوە لە ژیانی تاکێکدا پەیدا دەبێت؟ لە وەڵامدا ئەگەر بێتو بەهۆی هەڵەی بۆماوەییەوە لە باوانەوە بۆ وەچەکان بگوێزرێتەوە ئەوا گلەیی لە بۆماوە دەکەین، بەڵام ئەگەر بەهۆی تێك چوونێك بێت لە میکانیزمی کۆنترۆڵدا دا کە لە ماوەی ژیانی کەسێکدا پەیدا دەبێت ئەوا گلەیی لە هۆکارە ژینگەییەکان دەکرێت.

بە پێی بۆچوونەکان دەست نیشانی ئەوە دەکەن کە 80٪ی هەموو بارەکانی شێرپەنجە بەهۆی هۆکارە ژینگەییەکانەوە پەیدادەبن و کار دەکاتە سەر خانە سروشتییەکان و دەیان گۆڕێت بۆ خانە شێرپەنجەییەکان. تێگەیشتن لەم کاریگەرەی هۆکارە ژینگەییەکان زۆر گرنگەو هاندەرێك دەبێت بۆ زیاتر گرنگی پێدان ووردبینی کردن لەدەست نیشان کردنی ئەو هۆکارانەی کە دەبنە هۆی تووش بوون بە شێرپەنجە. بۆ ئەوەی بتوانین لەخۆمانی دووربخەینەوە.

لە ڕاستیدا هەندێك خەڵك لەچاو هەندێکی دیکەدا زیاتر بۆی هەیە تووشی شێرپەنجە ببێت ئەویش بە هۆی ڕەنگدانەوەی هۆکارە ژینگەییەکانەوە دەبێت لەسەریان، بۆ نموونە لە دوو مرۆڤ دا کە ڕۆژانە هەمان بڕ جگەرە دەخۆن و بە هەمان شێواز دوکەڵەکەشی هەڵ دەمژن کەچی دوای بیست ساڵ یەکێکیان توشی شێرپەنجە دەبێت و ئەوی دیکەیان بەهیچ شێوەیەك تووش نابێت.

ئەو هۆکارانەی کە بەشدارن لە دەرکەوتنی شێرپەنجەدا زۆرن، لەوانەیە لە ئەنجامی کۆمەڵێك هۆکاری ژینگەییەوە بێت کە هەریەکەیان پاڵپشت و بە هێزکەرە بۆ ئەوی دیکەیان.

هۆکارە یاریدەدەرەکانیش یان ئەو بارو دۆخانەی کە دەبنە هۆی زیاتر دەرکەوتنی شێرپەنجە ئەمانە دەگرێتەوە:

1-هۆکارە فیزیاییەکان.
2-هۆکارە کیمیاییەکان.
3-هۆکارە بایۆلۆژییەکان.
4-چۆنیەتی ژیان و باری تەندروستی.

-هۆکارە فیزیاییەکان: مەبەستمان لەبەرکەوتنێکی زیاد لە پێویستی تیشکی خۆرە واتە بەرکەوتنێکی بێ سنور کە بەهۆکارێکی گرنگی تووش بوون بە شێرپەنجەی پێست دادەنرێت. هەروەها بەرکەوتنی تیشکە ئایونیەکان بەجۆرە جیاوازەکانیانەوە مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات. بۆ نمونە: لەدوای تەقینەوە ئەتۆمیەکەی هێرۆشیماوە بە ماوەی (3-5) ساڵ پەیدابوونی لیوکیمیا leukimia (واتە شێرپەنجەی کۆمەڵەی خانە خڕۆکە سپییەکانی خوێن) بەشێوەیەکی زۆر زیاتر لە ناو ئەو کەسانەدا پەیدا دەبوو کە لە تەقینەوەکەدا ڕزگاریان بوو.

و لە ساڵانی یەکەمی پێشکەوتنی تکنولۆژیای تیشکی Xray-x دا فیزیاییەکانی لەم بوارەدا ئیشیان دەکرد بە مەترسی ئەم تیشکەیان نەدەزانی و هیچ خۆپارێزییەکیان بۆ ئەم مەترسی یە بەکار نەدەهێنا وەك ئێستا ئەنجام دەدرێت لەبەرئەوە ڕێژەی تووش بوون بە لیوکیمیا لە نێوان ئەو فیزیاییانەدا 10 جار زیاتر بووە لە ڕێژەی تووش بووانی ئەمڕۆدا کە خۆیان دەپارێزن. جگەرە کێشانیش بە تایبەتی کێشانی نێرگەلە هۆکارێکی ناسراوە بۆ تووش کردنی شێرپەنجەی پوك و زمان و ناوپۆشی دەم و ئەو کۆمەڵەخانانەی بەردەوام بەر ووروژاندنی بەردەوام دەکەون لەناوچە جیاوازەکانی لەشدا زیاتر ئامادەن بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە. و لەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووش بوونی شێرپەنجە زیاد دەکەن شوێنی ئەو برینانەن کە بە هۆیەوە هەڵوەشاون پەیدا دەبن و لەو بەردانەوەن کە لە شانەکانی زراوەوە پەیدا دەبن و لەبەردی گورچیلەوە کە دووبارە کاردەکاتە سەرشانەکان. هەروەها هەوکردنی لینجە کۆلۆنی برینی دیسانەوە ئەویش ووروژێنەرێکی دیکەیە، کەوا دەکات زیاتر کۆلۆن توشی شێرپەنجە بێت.

هۆکارە کیمیاییەکان:

زۆربەی مادە کیمیاییە پیشەسازییەکان بەوە ناسراون کە دەبنە هۆی تووشبوون بەشێرپەنجە وەك قەترانی خەڵوزو ئامادەکراوەکانی کرییوسوت (کە شلەیەکی ڕۆنییە بەهۆی دڵۆپاندنی قەترانەوە پەیدا دەبێت) کە (لە تاقیکردنەوەکاندا بە کاری دەهێنن بۆ پەیداکردنی شێرپەنجەی پێست لە گیانەوەراندا). کەواتە هەمان کاریگەری دەبێت بۆ ئەو کەسانەی کە لەم بوارەدا ئیش دەکەن.

هەروەها ئامادەکراوەکانی زەرنیخ دیسانەوە شێرپەنجەی پێستی پەیدادەکات هەتا ئەگەر بێتو لە ڕێگەی دەمیشەوە وەربگیرێت. هەروەها بۆیەی ئەنالین شێرپەنجەی میزەڵدان پەیدا دەکات ئەگەر بێتو کەسێك بە بەردەوامی بەری بکەوێت (و لەم کاتەدا میزەڵدان ئەندامی تووش بوو دەبێت بە شێرپەنجە چونکە مادە هۆکارەکەی لە ڕێگەی میزکردنەوە فڕێ دەدرێتە دەرەوەی لەش).

لەم دواییەدا دەرکەوت کە گرنگییەکی زۆر بەم بابەتە دەدرێت ئەویش بەهۆی زیاتر بەکارهێنانی هۆرمۆنی ئیسترۆجینی دروست کراو لەلایەن خانمە نەخۆشەکانەوەیە کە بۆتە هۆی زیادکردنی ئەگەری تووش بوونیان بە شێرپەنجەی زێ و ملی مناڵدان. و لەم گرنگی پێدانەشدا ئەوەمان بۆ دەرکەوت کە ئەو کچانەی لە تەمەنی هەرزەکاریدا زیاتر توشی شێرپەنجەی زێ و ملی مناڵدانی هاتوون زیاتر

ئەوانەن کە کاتێك لە سکی دایکیاندا بوون لە سێ مانگی یەکەمیاندا بەر کاریگەری هۆرمۆنی ئیسترۆجینی دروستکراو کەوتوون، کەواتە بەو پێیە دەبێت کاریگەری لەباوانەوە بگوێزرێتەوە بۆ نەوەکان.

و دەرکەوتووە لەوکەسانەدا کە مەی دەخۆن لەچاو ئەوانەی کە نای خۆن زیاتر تووشی شێرپەنجە هاتوون، لەگەڵ ئەوەشدا کاریگەری ئەلکهول لەبەر هەندێك هۆکار دیاری نەکراوە چونکە زۆربەی ئەوانەی کە مەی دەخۆنەوە جگەرەکێشن لەبەرئەوە کاتێك شێرپەنجە تیایاندا دەردەکەوێت ناتوانرێت بە تەواوەتی دەست نیشانی هۆکارەکەی بکەین ئایا بەهۆی ئەلکهولەکەوەیە یان جگەرە؟ بە هەرحاڵ بەلایەنی کەمەوە جگەرەکێشان لێپرسراوی 90٪ی بارەکانی تووش بوونی شێرپەنجەی سییەکانە.و ئەم جۆرەش لە هەموو جۆرەکانی دیکەی شێرپەنجە بۆتە هۆی مردن لە پیاواندا.

هۆکارە بایۆلۆژییەکان:

ئەگەرێکی زۆر هەیە لە بارەی بوونی ڤایرۆسێك یان کۆمەڵە ڤایرۆسێك کە هۆکار بن لە پەیدابوونی شێرپەنجەدا. و توێژینەوەیەکی زۆرکراوە لەسەر ڕوونکردنەوەی پەیوەندی لە نێوان ڤایرۆسەکان و شێرپەنجەی مرۆڤی دا بەڵام تا ئەم کاتەش هیچ بەڵگەیەکی زانستی ڕوون نیە دەری بخات کە ڤایرۆسەکان هۆکارێکی چالاککەری جۆرەکانی شێرپەنجەی مرۆڤی بن.

باری ژیان و تەندروستی:

لە ژیاندا هەندێك بارودۆخی دیاریکراو هەیە کە لەوانەیە کەسێك تووشی ببێت و ئامادەی بکات بۆ تووش بوون بە شێرپەنجە: لەوانە

أ تەمەن/

ئەوەی سەرنج ڕاکێشەربێت ئەوەیە کە شێرپەنجە بە پلەی دووەم لە دوای ئەو کارەساتانەوە دێت کە دەبێتەهۆی مردن لە منالاندا. هەروەها پێ گەیشتوەکاندا ساڵ لە دوای ساڵ ڕێژەی تووش بوون بە شێرپەنجە زیاد دەکات. و زۆربەی ئەو هۆکارانەش کە دەبنە هۆی پەیدابوونی شێرپەنجە کاتێکی دەوێت تاکو هەندێك گۆڕانکاری دیاریکراوی خراپ (پیس) لە خانە سروشتییەکاندا پەیدا بکات.

ب تۆخم/

شێرپەنجەی سییەکان ژمارەیەکی زیاتر پیاوان لەناو دەبات ئەگەر بەراورد بکرێت بە شێرپەنجەی مەمك کە ژمارەیەکی زیاتری خانمان لەناو دەبات.

ج هاوسەرێتی/

شێرپەنجەی مەمك زیاتر لە نێوان خانمانی شوونەکردوودا بڵاوە لە چاوخانمانی شووکردوودا. هەروەها تەمەنی دایك کە بۆ یەکەم جار سك دەکات کاردەکاتە سەر ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك. بۆ نمونە ئەو ژنەی کە پێش تەمەنی بیست و پێنج ساڵی یەکەم منداڵی دەبێت ڕێژەی ئامادە بوونی تووش بوو بە شێرپەنجەی مەمك زۆر کەمترە لەو ژنەی کە دوای تەمەنی 35 ساڵی یەکەم منداڵی دەبێت. بەڵام کاریگەری شوکردن لەسەر شێرپەنجەی ملی منداڵدان پێچەوانەیە واتە ئەو ژنانەی کە پێش تەمەنی 20 ساڵی شودەکەن زیاتر ئامادەن بۆ توشبوون بەم شێرپەنجەیە ئەگەر بەراورد بکرێت بەو ژنانەی لە تەمەنی 20 ساڵیدا شودەکەن یان هەرکچن.

-سەرباری ئەو هۆکارانەی کە باسکران هۆکارێکی گرنگی دی کە هەیە کە دەبێتە هۆی گۆڕینی ڕێڕەوی سەرەتای دەرکەوتنی شێرپەنجە. لێرەدا دەتوانین بڵێین کە ئەو هۆکارە گرنگە بەرگری خۆیی سروشتییە لە مرۆڤدا کە دەتوانین پێی بڵێین کۆئەندامی بەرگری. یان ئەو شتەی کە پارێزگاری لەش دەکات و بەرگری دژی نەخۆشییەکان دەکات بە هەموو جۆرەکانیەوە کە شێرپەنجەش دەگرێتەوە دیسانەوە ئەوەی گرنگ بێت لێرەدا ئەوەیە کە مرۆڤ تەندروستی خۆی بەباش پاراستبێت چونکە لەم کاتەدا کەمتر تووشی نەخۆشییەکان (بەشێرپەنجەشەوە) دەبێت. کەواتە ئەوەیە کە زیاتر ڕەچاوی ئەوەبکرێت کە چۆن خۆمان لە شێرپەنجە دوور بخەینەوە. و لەسەر مرۆڤ پێویستە لە هۆکارەکانی تووش بوون دووربکەوێتەوەو بە سروشتی بژی لە ژێر ڕێنماییە تەندروستییەکاندا تاکو بتوانێت ڕێك و پێکی و شۆخێتی لەشی بپارێزێت.

چەند ئامۆژگارییەك دەربارەی خۆپاراستن/

1- پشت گوێ نەخستنی لێنۆڕینی پزیشکی هەموو ساڵێك جارێك و دوو جار لە ساڵێکدا لەدوای تەمەنی 35 ساڵییەوە.

2- پشت گوێ نەخستنی هەرگرێیەك لە لەشدا دروست ببێ بەتایبەتی لەناوچەی سنگ (خانمان).

3- پشت گوێ نەخستنی هەر خوێن بەربوونێکی نائاسایی لە هەر کەلێنێکی لەشەوە.

4- پشت گوێ نەخستنی بەد هەرسی بەردەوام یان بە گران قوت دانی خۆراك.

5- پشت گوێ نەخستنی هەرگۆڕانکارییەك لە ڕەفتارەکانی هەناودا.

6- پشت گوێ نەخستنی کۆکەی بەردەوام یان خوراندنی گەروو.

7- پشت گوێ نەخستنی کێش کەم بوونێکی بێ هۆ یان کەم خوێنی.

8- پشت گوێ نەخستنی ڕوودانی گۆڕانکاری لە ڕەنگ یان لە قەبارەی خاڵ و بالوکەدا.

9- پشت گوێ نەخستنی هەر برینێك کە بەزوویی چاك نەبێتەوە.

10- پشت گوێ نەخستنی ئامۆژگارییەکانی پزیشك بەتایبەتی کاتێك نەشتەرگەری یان هەر چارەیەکی دیکەت بۆ دادەنێت.

Internet

هەوکردن بە ڤایرۆسی (HIV) و نەخۆشی ئەیدز

سورکێو لەتیف
کۆلیژی پزیشکی

سەرەتا:

ئـەیدز (AIDS) کورتکـراوەی (Aquired Immune Deficiency Syndrom) واتـە کۆنیشـانەی کـەمی بـەرگری وەدەسـت هـاتوو، لەسـەرەتاوە وەک و نەخۆشـی یەک سـاڵی (1981) لـە فەرەنسـاو وولایەتـە یـەکگرتووەکانی ئەمـەریکادا ناسـرا، دوای ئـەوەی دوو نـۆژداری فەرەنسـی و ئەمـەریکی جۆرێکی نوێ لە ڤایرۆسیان دۆزیەوە، پاشتریش ڕوون بۆوە کـە ئـەو ڤایرۆسـە نوێیـەی لەلایـەن دوو نۆژدارەکـەوە دۆزراوەتـەوە سـەربەیەک خـێزانن لـە خـێزانی (Retrovirus) لـە جـۆری (lentivirus) لێنتـی مانـا لاتینییەکەی (هێواش یان لەسەرخۆ)یە. ئەم ڤایرۆسە دەبێتـە هـۆی ناتـەواوی و کـەم بوونـەوەو نـەمانی بـەرگری لـەش، و ڤایرۆسـەکەش ناونرا (HIV) (Human Immunodeficiency Virus) ڤایرۆسـی کەمکردنـەوەی بـەرگری مـرۆڤ. دواتـر لـە ساڵی 1984 دا دووجـۆری لێ جیاکرایـەوە (HIV1) و (HIV2) زۆربەی ئەو حاڵەتانەی کە لە جیهاندا بە ئایدز ناسراوە بە هۆی (HIV1)ەوە دەبێت.

وەکو هەموو جۆرەکانی دیکەی ڤایرۆس بە تەنۆلکەی ئەم ڤایرۆسـە دەوترێـت (ڤـێریۆن) کـە ئـەمیش لـە ئـەلبۆمین و ترشـەناوکی (DNA)و یـان (RNA)پێـك هـاتووە. ڕۆژانـە لەشـی (HIV) پۆزەتیڤـی 10 ملیـارد تەنۆلکـەی (ڤـێریۆن) دروسـت دەکـات و هاوکـات هـەمان ژمـارە لـە لیمفۆسـایتە یاریدەرەکـان دەمـرن. دروست بوونی تەنۆلکەکانی (ڤێریۆن) بـەم ژمـارە زۆرە ئـەوە دەردەخـات کـە ڕێـژەی زیـادبوونی ڤایرۆسـی (HIV)

Human Immunodeficiency Virus – Structure

هەزاران جار لە ڤایرۆسەکانی دی خێراترە. هەروەها ئەوە سەلمێنراوە کە پێویستە (100 مایکرۆلیتر) لە خوێنی هەوکردوو بە ڤایرۆسەکە بچێتە ناو لەشەوە تا مرۆڤ تووشی ڤایرۆسەکە بێت هەرچەندە لە هەوکردنی زەردوویی جۆری (B) تەنها (10 مایکرۆلیتر) لە خوێنی هەوکردوو پێویستە بۆ تووش بوون بە زەردوویی جۆری B ئەمەش ئەو ڕاستییە دەسەلمێنیٚ کە ڕێژەی درمی ڤایرۆسی (HIV) دەجار کەمترە لە ڤایرۆسی زەردوویی جۆری B لە ساڵی (1999) تیمێکی نێودەوڵەتی لە زانایانی بۆماوەزانی ئەوەیان ئاشکراکرد کە ڤایرۆسی (HIV) دەتوانێت شوێن پێی کاری جۆرە ڤایرۆسێك هەڵبگرێت کە پیٚی دەوترێت ڤایرۆسی (SIV) (deficiency Simian Immuno Virus) واتە ڤایرۆسی لاوازکەری بەرگری مەیمون، ئەم ڤایرۆسە کاردەکاتە سەر چەند جۆرێکی تایبەتی مەیمونی خۆرئاوای ئەفەریقای ناوەڕاست کە دەناسرێت بە مەیمونی شیمپانزی (chimpanzee) ئەوەی جێگای سەرنجە ئەم جۆرە مەیمونانە ڕاودەکرێن بە مەبەستی سوود وەرگرتن لە گۆشتەکەیان، و باوەریش وایە کە پێدەچێت لەکاتی بەخێوکردنی ئەم مەیمونانەدا ڤایرۆسی (SIV) گواسترابێتەوە بۆ مرۆڤ لە ڕێگەی چەند برینێك کە لەسەر ڕووی پێستی مەیمونەکەدا هەبووە. وەکو وتمان ڤایرۆسی (HIV) کار دەکاتە سەر خانەکانی کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ بەتایبەتی خانە یاریدەدەرەکان (helpertcell) کە کلیلی کارکردنی خانەکانی دیکەی ئەم کۆئەندامەیە. کاتێك کە لیمفۆسایتە یاریدەدەرەکان کاریان تیٚ کرا ئەوا ژمارەیان کەم دەکاتو لەم کاتەدا هەموو کۆئەندامەکە کاری تیٚ دەکرێتو لاواز دەبێت لەم کاتەشدا ڤایرۆسی (HIV) لە کۆتا قۆناغی چالاکی دایە ئەو کاتە لەش لە ئامادەییدا دەبێت بۆ تووش بوون بە نەخۆشی (opportunistic diseose) لەم کاتەدا حاڵەتەکە ناودەبرێت بە ئایدز. لێرەدا ئەو ڕاستییەمان بۆ دەردەکەویٚ کە هەوکردن بە ڤایرۆسی (HIV) و توش بوون بە نەخۆشی ئەیدز جیاوازیەکی زۆری هەیە چونکە کەسێکی تووش بوو بە ڤایرۆسی (HIV) پێویستی بە (8–10) ساڵ هەیە بۆ تووش بوونو دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشی ئەیدز.

بە پیٚی ژمێریاری یەکی دامەزراوە نەتەوەییەکان کە تایبەتن بە نەخۆشییە هەستیاریو درمییەکانەوە (allergic and infectious disease) لە کۆتایی ساڵی (1999)دا (34.4) ملیۆن لە لاوانو (1.3) ملیۆن لە منداڵانی خوار تەمەنی (15) ساڵییەوە ئەژین لەگەڵ تووشبوونیان بە (HIV/AIDS) و هەمان ئامار ئەوەشی ڕاگەیاند کە تەنها ساڵی (1999)دا (5.4) ملیۆن کەس لە جیهاندا تووش بوون بە ڤایرۆسی (HIV) کە ئەمەش هاوتایە بە (15000) کەس لە ڕۆژێکدا سەبارەت بە کوردستانیش لە ساڵی (1988) دا چەندین کەس تووشبوون بە ڤایرۆسی (HIV) یەکێك لەوانە منداڵێکی کوردی هیمۆفیلیادار بوو کە لە ساڵی (1987) لە بەغدا خوێنی تێکراوە لەڕێگەی خوێنەوە تووشی ڤایرۆسەکە بووە، هەروەها ئیمڕۆ ژمارەیەك کورد کە لە ئەوروپاو ئەمەریکادا دەژین تووشی ڤایرۆسەکە بوون.

ڕێگاکانی گواستنەوەی ((HIV/AIDS)

سەرەتا پێویستە بزانین کە مەترسی تووش بوون بە (HIV/ AIDS) بەندە بە چەند هۆکارێکەوە:

1–تەمەن: تەمەن پەیوەندییەکی گرنگی هەیە لەگەڵ مەترسی تووش بوون بە (HIV/ AIDS)، بۆ نمونە منداڵان زووتر نیشانەکانی ئەیدزیان تیادەردەکەویٚت وەك لە لاوان لەبەرئەوەی منداڵان کۆئەندامی بەرگری سەربەستی خۆیان بەتەواوی پێنەگەیشتوە هەر لەبەرئەوە پرۆسەی هەوکردنەکە لە منداڵاندا زۆر خێرایە.

2–توخم: بۆ نمونە ئافرەتان مەترسی تووش بوونیان بە (HIV/ AIDS) زیاترە، و ئاسانتریش لە ڕێگەی چالاکی سێکسییەوە توش دەبن ئەمیش لەبەرئەم دوو خاڵە:

1–ناوپۆشی کۆئەندامی زاوزیٚی میٚیە زۆر ناسکەو ژمارەیەك خانەی پێشوازی کەر (وەرگر)یان تێدایە کە بەئاسانی پێشوازی لە ڤایرۆسەکە دەکەن کە لە چوکەوەو میزەوە دەرژێتە ناو شلەی ناو ئەندامی زاوزیٚ مێینە.

2–ئەگەر بەراورد بکرێت بە ئەندامی زاوزیٚی میٚیە ئەوا ژمارەیەکی زۆر لە ڤایرۆسەکە لەناو تۆواودا هەیە.

3–ماوەو شێوازی گواستنەوەی نەخۆشییەکە.

4–باری بەرگری کردن.

5–باری تەندروستی لەش.

ڕێگاکانی گواستنەوەش ئەمانەن:

1–ڕێگەی بەرکەوتنە سێکسییەکان.

ڕێگەی سەرەکی گواستنەوەی ڤایرۆسەکەیە، نزیکەی 75٪ تووش بووان بەم ڕێگەیە تووش بوون لە نێوان کەسێکی

تووش بوو بۆ كەسێكی ساغ. ڤایرۆسەكە بەناو لەشدا لە ڕێگەی ناوپۆشی ئەندامی زاوزێی مێینەو نێرینە لەكاتی چالاكی سێكسیدا بڵاودەبێتەوە.

2–ڕێگەی خوێن

نزیكەی 3–5٪ تووش بووان بە ڕێگای خوێنەوە تووش بوون چونكە بەركەوتن یان گواستنەوەی خوێنی هەووكردوو بە (HIV/ AIDS) بۆ كەسێكی ساغ ڕێگەیەكە بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەكە.

3–ڕێگەی بەكارهێنانی دەرزیو كەلو پەلی پزیشكی نزیكەی لە 5٪ی حاڵەتەكانی ڤایرۆسەكە لە ڕێگەی بەكارهێنانی دەرزی، سرنج یان كەلو پەلی پزیشكی بەكار هاتووەوە لەلایەن كەسێكی توشبوەوە دەگوێزرێتەوە.

4–ڕێگای دایك بۆ كۆرپەلە

لە ئاماری جیاجیادا هاتووە كە نزیكەی 8–10٪ هەڵگرانی ڤایرۆسەكە بەم ڕێگایە تووش دەبن ئەمیش یان پێش لەدایك بوون كە دایك لە ڕێگای وێلاشەوە بۆ كۆرپەكەی دەگوێزرێتەوە یان لەكاتی لەدایك بووندا ئەویش كۆرپەلە لە ڕێگەی كونی لووت یان دەمییەوە ڤایرۆسەكە وەردەگرێت یان دوای لەدایك بوون ئەمیش لەڕێگەی شیری دایكەوە ساوا تووش دەبێت.

5–چاندنی ئەندام

چاندنی ئەندامێكی تووش بوو بە (HIV/ AIDS) لە كەسێكی ساغ دا ڕێگەیەكە بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەكە.

بەڵام ئارەق (ئاوی دەردراوی لەش)، قاپ و قاچاخ، خاولی، جێگای نووستن، حەوزی مەلەكردن، توالێت، مێشوولەو پەیوەندیی‌یە كۆمەڵایەتی‌یەكانو وەك دەستكردنە ناو دەستو دەستكردنە مل ڕێگایەك نین بۆ گواستنەوەی ڤایرۆسەكە.

(نیشانەكانی كەسێكی تووش بووبە (HIV/ AIDS) نیشانەكانی هەوكردن بە ڤایرۆسەكە لە نێوان ژنو پیاودا، گەورەو منداڵان، ڕەش پێستو سپی پێست دا جیاوازن، هەروەها دەركەوتنی نیشانەكانی لە سەر بەهێزی كۆئەندامی بەرگری ئەوكەسە بەندە. بەڵام لە گرنگترین نیشانەكانی بریتین لە:

*هەندێك كەس نیشانەكانی نەخۆشی ئینفلۆنزا (Flu) یان تێدا دەردەكەوێت لەنێوان مانگێك بۆ دوومانگ پاش گواستنەوەی ڤایرۆسەكە، هەرچەندە هەندێك كەس هەن هیچ نیشانەیەكیان تێدا دەرناكەوێت كاتێك سەرەتا تووش دەبن بە ڤایرۆسەكە. بە دوای نەخۆشی‌یە ئینفلۆنزاییەكان هەندێك كەس هەن لەوانەیە ماوەماوە هەست بە بوونی تا، كەم بوونەوەی كێش، لە دەست دانی ئارەزووی خواردن، شەكەتی وزوو ماندوو بوون بكەن، بەڵام نیشانە بەردەوام و بەهێزەكانی لەوانەیە خۆیان دەرنەخەن بۆ ماوەی (10 ساڵ) یان زیاتر پاش تووش بوون بە ڤایرۆسەكە لە لاواندا و بۆماوەی (2 ساڵ) لە منداڵاندا. ئەم ماوە بێ نیشانەیی‌یە جیاوازی‌یەكی زۆری هەیە لە نێوان كەسێكەوە بۆ كەسێكی دیو تەمەنی كەسەكە بەڵام بەبێ جیاوازی لەم ماوەیەدا ڤایرۆسەكە چالاكانە بەردەوام دەبێتە هۆی خراپكردنو لەناوبردنی لیمفۆسایتە یاریدەرەكانو خانەكانی دیكەی كۆئەندامی بەرگری ئەمەش دەبێتە هۆی لاوازتر كردنو كەم بوونەوەو نەمانی بەرگری بەمەش ئاڵۆز بوون دەست دەكات بە دەركەوتن لەم حاڵەتەدا ڤایرۆسەكە بە كۆتا قۆناغی چالاكی خۆیدایە ئەمەش وئەو حاڵەتەیە كە نەخۆشی‌یەكە ناو دەبرێت بە ئایدز.

نیشانەكانیشی بریتین:

1–لیمفە گرێكان دەست بەگەورە بوون دەكەنو بەم شێوەیەش دەمێنێتەوە بۆ ماوەی 3 مانگ.

2–بوونی پەڵەی سورو پەمەیی بەردەوام لەسەر پێست.

3–خراپ بوونی بەردەوام یان جارجاری ترشێنەی ناو ئەندامی زاوزێی مێینەو ترشێنەی ناو دەم.

4–نەخۆشی هەوكردنی حەوز كە كاردانەوەی نی‌یە بۆ چارەسەر.

5–لە دەست دانی زاراوەی كورتی یادی (Short-term memory loss).

6–هەندێك کەس پاش تووشبوونیان بە نەخۆشی ئەیدز جۆرێکی نا ئاسایی لە هەوکردن و ڕەق بوونی سیەکانیان تووش دەبێت (pneumocystis carinii).

7–هەندێك کەس هەوکردنێکی بەهێزو جارجاری پێستی تیادەردەکەوێت کە دەبێتە هۆی پەیدابوونی برین لەناو دەمو کۆمدا، یان نەخۆشی دەماری بەئازار کە ناو دەبرێت (shingles or herpes zoster) کە ئەمیش دەگەڕێتەوە بۆ هەوکردنێك بەهۆی ڤایرۆسی ئاوڵەوە.

8–منداڵان لەوانەیە گەشەیان دوابکەوێت یان یەکجاری لە گەشەی ئاسایی خۆیان بوەستن.

سەرەڕای ئەم نیشانانەش کەم بوونەوەی ووزەو کەم بوونەوەی کێش تا و ئارەق کردنەوەی جار جاریان تێدا دەردەکەوێت. دیاری کردنی نەخۆشی (HIV/ AIDS) لە تاقیگەدا:

لە ڕاستیدا ڤایرۆسی (HIV) لەناو خوێن، مێز، تۆواو، فرمێسك، لیكو (CSF)دا دۆزراوەتەوە بەڵام باشترین نمونە کە دڵنیامان بکات لە بوونی ڤایرۆسەکەو دژەتەن (antibody) ی ڤایرۆسەکەخوێنە لەم حاڵەتەدا تێستی (PCR) (Polymerase chain Reaction) یان (ELISA) لە هەموو تاقیگەکاندا دەکرێت بۆ دیاری کردنی دژەتەنی ڤایرۆسەکە. وەرگرتنی ئەنجامی نێگەتیڤ بۆ تیستەکە ئەوە دەردەخات کە دژەتەنی ڤایرۆسی (HIV) لە خوێندا نی یە زۆربەی ئەنجامە پۆزەتیڤەکان نزیکەی 3 مانگ یان زیاتر بۆ 6 مانگ پاش تووش بوون بە ڤایرۆسەکە بەدەست دەهێنرێت. کاتێك کەسێك بەتەواوی وا دەردەکەوێت کە تووش بووە بە ڤایرۆسی (HIV) بەڵام هێشتا تێستی دژەتەنی ڤایرۆسەکە نێگەتیڤە پێویستە لەم حاڵەتەدا تێستی بۆ بکرێت بۆ دۆزینەوەی خودی ڤایرۆسەکە.

هەندێك تێستی دیکەش هەن کە نۆژدار دڵنیاتر دەکات لە ڕاستی و دروستی ئەنجامەکەی ئەوانیش (کەم بوونەوەی ژمارەی فرۆکە سپی و سوورەکان، کەم بوونەوەی ژمارەی لیمفۆسایتە یاریدەدەرەکان CD_4، تێستی کردارەکانی کۆئەندامی بەرگری).

چارەسەری (HIV/ AIDS):

هەروەکو هەموو نەخۆشییەکانی دی زووتر دیاری کردنی نەخۆشییەکە دەرفەتی زیاتر دەبەخشێت بۆ چارەسەرکردنی تووش بووەکە. ئێستا هەندێك چارەسەری دەرمانی هەن کە دەتوانێت چالاکی ڤایرۆسەکە کەم بکاتەوە وەك (کەم کردنەوەی کاری ڤایرۆسەکە لەسەر کۆئەندامی بەرگری، کەم کردنەوەی ڕێژەی زیادبوونی ڤایرۆسەکەو کەم کردنەوەی ڕێژەی هەوکردنی خانە نوێیەکان بە ڤایرۆسەکە) بەڵام هەنووکە چارەسەرێکی بنەبڕی بۆنەخۆشییەکە نەدۆزراوەتەوە. هەروەها هەندێك دەرمانی دیکەش هەن کە دەبنە هۆی چارەسەرکردن یان ڕێگەگرتنی ئەو نەخۆشییە هەلپەرستانەی کەنەخۆشەکە پاش تووشبوونی بە ئایدز تووشیان دەبێت.

(ئایا نزیك بووینەتەوە لە دۆزینەوەی ڤاکسینێك بۆ (HIV/ AIDS) لە هەوڵیکدا بۆ پەرە پێدان و دۆزینەوەی ڤاکسینێك دژی ڤایرۆسی (HIV) کە دەتوانێت پارێزگاری دژی ڤایرۆسەکەو نەخۆشی یەکە بکات، ڤاکسینێکی ئایدز کە پێی دەوترێت (AIDS Vax) تاقی کراوەتەوە لە زۆربەی وولاتانی وولایەتە یەکگرتووەکاندا پێکهاتەی ڤاکسینەکە جیاوازە لە وولاتێکەوە بۆ وولاتێکی دیکە لەبەربوونی جیاوازی لە چالاکی ڤایرۆسەکەدا لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە، ئەم ڤاکسینە هانی لەش دەدات بۆ دروست کردنی دژەتەنی دژی ڤایرۆسەکە، ڤاکسینەکە ئێستا لە قۆناغە جیاوازەکانی کلینیکی دایە.

سەرچاوە:

-Internet.
-The Inflamation by (HIV) Virus and AID disease. Dr. Zahir-stockholm

ژمارەی ئۆکتانو ژمارەی سیتان

Octane- Number, Cetane - Number

عەبدولڕەحمان عەبدوڵلا ساڵح
پسپۆڕی کیمیا
تاقیگەی نەخۆشخانەی منالبوون

گازۆلین (Gasolene) و گازۆیل (gasoil) دوو بەرهەمن لە بەرهەمەکانی پاڵفتەکردنی نەوتی خاو[1]. گازۆلین[2] سووتەمەنی جۆرێك لە بزوێنەرەکە پێی دەگوترێت ((بزوێنەری بەنزین))، گازۆیل سووتەمەنی جۆرێکی دی لە بزوێنەرەکە پێی دەگوترێت ((بزوێنەری دیزل))[3].

ئاستی باشیی و گونجاوێتی گازۆلین و گازۆیل بۆ بەکارهێنان وەك سووتەمەنی بۆ ئەو بزوێنەرانە بە شێوەیەکی سەرەکی بەرەوشتی بەرگرییکردنی ئەو سووتەمەنییانە بۆ دیاردەی تەقەتەق (Anti Knocking property)[4] دەپێورێت لە کاتی سووتانیاندا لەو بزوێنەرانەدا.. تا ئاستی بەرگریکردنی سووتەمەنی بۆ ئەو دیاردەیە بەرزتر بێت ئەوا باشترو گونجاوترە بۆ بەکارهێنان چونکە بە شێوەیەکی ئاسایی و پێوانەیی وەك پێویست (بە گوێرەی جۆری بزوێنەرەکە) دەسووتێتو دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی توانای بزوێنەرەکە لە ئیشکردنیداو کەمتر ماندووی دەکاتو ڕێگە لە ژاوە ژاو و پیسبوونی زیاتری ژینگەش دەگرێت (چونکە سووتانی باش دەنگی زیادەو نائاسایی دروست ناکاتو دوکەڵی کەمتریشی لێ دەکەوێتەوە).

ژمارەی ئۆکتان Octane Number (O.N.) ڕەوشتی بەرگرییکردنی سووتەمەنی گازۆلین (بەنزین) بۆ تەقەتەق دیاری دەکات، ژمارەی سیتان Cetane Number (C.N.) ڕەوشتی بەرگرییکردنی سووتەمەنی گازۆیل بۆ تەقەتەق دیاری دەکات.. واتە ئەم ژمارانە (چۆنێتی سووتان)ی ئەو سووتەمەنییانە ڕووندەکەنەوە کە وەك پێوەرێکی گرنگو

سەرەکی بۆ دیاریکردنی جۆری سووتەمەنی (لە رووی گونجاوێتییەوە بۆ بەکارهێنان) رەچاو دەکرێت، بەهای هەریەك لەم دوو ژمارەیە (دوو پێوەرە) لە نێوان (سفر) و (100) دایە، تا ئەو دووژمارەیە لە (سفر)ەوە بەرەو (100) زیاد بکەن ئاستی باشی و گونجاوێتی ئەو سووتەمەنییانە (لە روی چۆنێتی سووتانو بەگرییکردنییانەوە بۆ دیاردەی تەقە تەق) بۆ بەکارهێنان لە بزوێنەرە ناوە سووتەکاندا زیاد دەکات.

رەوشتی بەرگرییکردنی ئەو سووتەمەنییانە بۆ تەقەتەق پەیوەندی بە پێکهاتنی کیمیایی ئەو سووتەمەنییانە و رێژەی ئاوێتە کیمیاییە پێکهێنەرەکانیانەوە هەیە چونکە هەندێك لەو ئاوێتانە بەرگریی سووتەمەنییەکە بۆ ئەو دیاردە خراپە زۆر دەکات و هەندێکی دیان بە پێچەوانەوە ئەو بەرگرییە کەم دەکەنەوە[5].. بۆیە کرداری لابردن یان کەمکردنەوەی ئەو پێکهێنەرانەی کە بەرگریی سووتەمەنییەکە بۆ ئەو دیاردەیە کەم دەکەنەوە لەهەریەك لەو دوو جۆرە سووتەمەنییەدا دەبێتە هۆی چاککردنی جۆری سووتەمەنییەکە. واتە بەرزکردنەوەی ژمارەی ئۆکتان (بۆ گازۆلین) و ژمارەی سیتان (بۆ گازۆیل).

دیاریکردنی ژمارەی ئۆکتان:

بۆ دیاریکردنی ژمارەی ئۆکتان پشت بە دوو ئاوێتەی کیمیایی پێوانەیی دەبەسترێت ئەوانیش بریتین لە : ئاوێتەی ئۆکتانی لقداری شل (iso Octan (liq.) (i-C8 کە شێوگە کیمیاییەکەی بریتییە لە (2,2,4-Trimethy \ Pentane) کە بەرگرییەکی بەرزی هەیە بۆ دیاردەی تەقەتەق و ژمارەی (100)ی دراوەتێ، ئاوێتەی هێپتانی زنجیرە راست ($n-C_7$) narmal Heptane کە بەرگریی بۆ دیاردەی تەقەتەق زۆر کەمەو ژمارەی (سفر)ی دراوەتێ، چەند نموونەیەکی جیاجیا لە تێکەڵاوکردنی ئەم دوو ئاوێتەیە بە رێژەی سەدیی جیاواز ئامادە دەکرێت، لە تاقیگەدا هەرەیەك لەو نمونانە بە جیا لە بزوێنەرێکی بەنزینی پێوانەیی تاقیکردنەوە.

(Singl Cylinder test engine) دا دەسوتێنرێتو رەوشتی سووتانەکەی لە رووی بەرگریکردنییەوە بۆ دیاردەی تەقەتەق تۆمار دەکرێت، شایەنی باسە تا رێژەی سەدیی ئاوێتەی ئایزۆئۆکتان لە نمونەکاندا زۆرتربێت توانای تێکەڵاوەکە بۆ بەرگریکردنی تەقەتەق زۆرتر دەبێت، لە ئەنجامدا خشتەیەکمان دەست دەکەوێت کە رەوشتی سووتانی کۆمەڵێك نموونەی جیاجیا لە تێکەڵاوی ئەو دوو ئاوێتە پێوانەییە بۆ دیاردەی تەقەتەق لەکاتی سووتانیاندا روون دەکاتەوە. ئەو خشتەیەش پێی دەگوترێت (پەیژەی هەڵسەنگاندن) کە پشتی پێ دەبەسترێت بۆ دیارییکردنی ژمارەی ئۆکتانی نادیاریی هەر نموونەیەکی گازۆلین کە بۆ بەکارهێنان ئامادە دەکرێت، ئەویش بەم شێوەیە:

نموونەیەك لەو گازۆلینە لە تاقیگەدا لە هەمان بزوێنەری پێوانەیی تاقیکردنەوەدا دەسووتێنرێتو رەوشتی سووتانەکەی لەرووی بەرگرییکردنییەوە بۆ دیاردەی ناوبراو لەگەڵ رەوشتی سووتانی نموونە جیاجیاکانی ناو خشتەکەدا بەراوود دەکرێت، تێکەڵاوێکی ئایزۆئۆکتانو نۆرماڵ هێپتان دەدۆزرێتەوە کە هەمان رەوشتی هەبێت بۆ بەرگرییکردنی تەقەتەق لە کاتی سووتانیدا، ژمارەی ئۆکتانی گازۆلینەکە دیاری دەکرێت لەسەر بنەمای رێژەی سەدیی ئاوێتەی ئایزۆئۆکتان لەو تێکەڵاوەدا.. بۆ نموونە ئەگەر رەوشتی سوتانی نمونەیەکی گازۆلین کە ژمارەی ئۆکتانی نادیارە وەك رەوشتی سووتانی تێکەڵاوێك بێت کە (80٪)ی ئایزۆئۆکتان بێتو (20٪)ی نورمال هێپتان بێت.. ئەوا ژمارەی ئۆکتانی ئەو گازۆلینە بریتییە لە (80) واتە (O.N.=80)[6]

دیاریکردنی ژمارەی سیتان:

دیارییکردنی (ژمارەی سیتان)یش هەمان میکانیزمی دیاریکردنی ژمارەی ئۆکتانی هەیە.. ئەو دوو ئاوێتە پێوانەییەی کە لێرەدا پشتی پێ دەبەسرێت بریتین لە: ئاوێتەی سیتان ($C_{16}H_{34}$) کە بەرگرییەکی زۆری هەیە بۆ دیاردەی تەقەتەق لە کاتی سووتانیدا لە بزوێنەری دیزلدا و

ژمــارەی (100)ی دراوەتــێ، ئاوێتـــەی methyl- x naphthalene کـە بـەرگریی بـۆ هــەمان دیـاردە زۆر کەمــەو ژمارەی (سفر)ی دراوەتێ.

بەهەمان شێوە نموونـەی جیاجیا لـە تێکـەڵاوی ئـەو دوو ئاوێتەیـە بـە ڕێــژەی سـەدیی جیــاواز ئامـادە دەکرێــن و لــە تاقیگـەدا لــە بزوێنــەرێکی دیــزلی پێوانــەیی تاقیکردنــەوەدا دەســووتێنرێن و ڕەوشــتی ســووتانی نموونــەکان لــە ڕووی بەرگرییکردنیانەوە بۆ دیاردەی تەقەتەق تۆمار دەکرێن بۆ بە دەستهێنانی (پەیژەی هەڵسەنگاندن).. پاش سووتاندنی ئەو نموونـەی گازۆیلـەی کە دەمانـەوێت ژمارەی سـیتانی دیـاری بکـەین لـە هــەمان بزوێنــەری دیــزلی پێوانــەییدا.. ئـەنجامی ڕەوشتی سووتانەکەی لە ڕووی بەرگرییکردنیەوە بۆ دیاردەی باسکراو بەراورد دەکرێت لەگەڵ ڕەوشتی سووتانی نموونە جیاجیاکانی پەیژەی هەڵسەنگاندن، تێکەڵاوێکی سیتان و

x - methyl naphthalene دەدۆزرێتــەوە کــە هــەمان ڕەوشتی هەبێت لە سووتانیدا بۆ هەمان دیاردە، لـە دواییـدا ژمـارەی سـتانی گازۆیلـە نادیارەکـە لەسـەر بنـەمای ڕێــژەی سەدیی ئاوێتەی سیتان لەو تێکەڵاوەدا دیاریی دەکرێت، بۆ نموونە ئەگەر ڕەوشـتی سـووتانی نموونەیـەکی گـازۆیل کـە ژمارەی سیتانی نادیارە وەك ڕەوشتی سووتانی تێکـەڵاوێك بێــت کــە (90٪)ی ســیتان بێــت و (10٪)ی methyl - x naphthalenne بێت ئـەوا ژمـارەی سـیتانی ئـەو نموونـەی گازۆیلە بریتیـیە لە (90) واتە (C.N. =90).

پەراوێزەکان:

(1) مەبەست لە پاڵفتەکردنی نەوتی خاو بریتییە لە:

1–ڕزگارکردنی لە خڵتەو خاشاك.

2–جیاکردنەوەی پێکهاتە بنەڕەتییەکانی لە یەکتری (گازە پەترۆلییەکان، گازۆلین، کیرۆسین، گازۆیل، پاشماوە).

3–کرداری گۆڕینـی هـەندێك لـەو پێکهاتـەو بەرهەمانـە بـۆ بەرهەمی چاکتر لەڕووی جۆرەوە یاخود بۆ بەرهەمی جیاواز.

پاڵفتەکردنی نەوتی خاو لە پاڵێوگەکاندا بـەدوو کرداری سەرەکیدا تێدەپەڕێت کە برتیین لە:

1–کرداری دڵۆپاندن (بەتایبەتیش بەشە دڵۆپاندن).

2–کرداری گۆڕین.

ئەم کردارانـەش ڕێگـەی جیاجیـان بـۆ بـەکاردەهێنرێت لەبــەر ڕۆشــنایی جــۆری نەوتــە خاوەکــە و بەرهەمــە داواکراوەکان.

2–گازۆلینی فڕۆکە چەند تایبەتمەندێتییەکی هەیە کە لـە گـــازۆلینی ئوتومبیلــی جیادەکاتـــەوە تـــاکو لەگـــەڵ تایبەتمـەندێتی بزوێنــەری فڕۆکــەو بــارودۆخی جیــاوازی ئیشکردنی ئەو بزوێنەرەدا بگونجێت.

3–بزوێنــەری بـەنزین لــە کــاتی ئیشــکردنیدا (لــەچاو بزوێنەری یزلدا) خێرایە بەڵام هێزی کەمە، هەرچی بزوێنەری دیزلیشە لەکاتی ئیشکردنیدا (لە چاو بزوێنـەری بەنزین دا) هێواشــە بــەڵام هــێزی زۆرە.. بۆیــە بــە شــێوەیەکی گشــتی بزوێنــەری بــەنزین قـەبارەیان بچوکـترەو لــە کـانزای سـوکتر دروست دەکرێن، بەڵام بزوێنەری دیزل گەورەترن و لە کانزای قورسترو بەهێزتر دروست دەکرێــن تـاکو بەرگـەی ئـەو پاڵـە پەسـتۆو فشـارە زۆرە بگرێـت کـە لـە سـەریەتی (کـە لەســەر سلندەرەکانیەتی بەتایبەتی).

4–دیاردەی تەقەتەق دیاردەو بارێکی نائاسایی و خراپـە کە لە بزوێنـەردا ڕوودەدات لـە کاتی ئیشکردنیدا ئـەویش لـە ئـەنجامی بــاش (وەك پێویســت) نەســووتانی ســووتەمەنییە بەکارهێنراوەکە لە شوێنی سووتانی ناوەوەی بزوێنەرەکـەدا بــەهۆی خراپــی جۆرەکەیــەوە بــە تایبــەتییش لــە ڕووی پێکـــهاتنی کیمیـــایی و بـــڕو جـــۆری ئاوێتـــە کیمیاییـــە پێکهێنەرەکانیەوە (بە گوێرەی جۆری بزوێنەرەکە). چۆنێتی سووتان پێوەرێکی گرنگە بـۆ ڕاددەی چاکـی سـووتەمەنی لەڕووی گونجاوێتییەوە بۆ بزوێنـەرە ناوە سووتەکان کە کار دەکاتە سەر توانای بزوێنەرەکە.

ڕوودانی تەقەتەق لە بزوێنەری بەنزین دا:

*کاتێك تێکەڵاوی سووتەمەنی و هـەوا بـە ڕێـژەی نزیکـەی (1 بۆ 15) لە قۆناغی پەسـتاوتندا لـە خـۆوە پێـش وەخـت و ناهاوکات لەگەڵ پزیسکە کارەباییەکە بەشێکی دەسووتێت، دەبێتــە هــۆی دەرپــەڕینی گـازو زیـادبوونی پەسـتان لەســەر تێکەڵاوەکــەو تێکچوونــی بــاری ئاســایی ئیشــکردنی بزوێنەرەکەو ڕوودانی دیـاردەی تەقەتـەق لـە بزوێنەرەکـەدا، ئـەویش بـەهۆی ژمـارەی ئۆکتـانی نزمـی سـووتەمەنییەکەو بوونی ئـەو ئاوێتـە کیمیاییانـە لـە پێکـهاتنیدا کـە چۆنیـەتی سووتانیان وەك پێویست نییە سەبارەت بە بزوێنەری بەنزین، ئەمـە چارەسـەر دەکرێـت بـە چاککردنی جـۆری گازۆلینەکـە

دوای بەرهەمهێنانی بەهۆی ڕێگەکانی کرداری گۆڕینەوەو لابردنی ئەو ئاوێتە کیمیاییانە لە پێکهاتنیدا کە لە ڕووی سووتانیانەوە گونجاونین بۆ بزوێنەری بەنزین و هێشتنەوەی تەنها ئەو ئاوێتانەی کە گونجاوی بەکارهێنانن لەو بزوێنەرانەدا لەڕووی چۆنێتی سووتانیانەوە.

*هەروەها تەقەتەق ڕوو دەدات بەهۆی دروستبوونی پێرئۆکسیدە هایدرۆکاربۆنییەکان لە قۆناغی پەستاوتندا کە دەبێتە هۆی سووتانی پێش وەخت، ئەمەش چارەسەر دەکرێت بەوەی کە مادەی دژە تەقەتەق دەکرێتە گازۆلینەکەوە کە بەزۆری بریتییە لە TetraMethyl (or Ethyl)Lead پێش بەکار هێنانی چونکە ئەم ئاوێتەیە ڕێژەی ئەو پیرۆکسیدانە کەم دەکاتەوە بە تێکشکاندنیان و بەو شێوەیەش سووتانی ناوەخت ڕوو نادات (واتە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ژمارەی ئۆکتانی گازۆلینەکە)، ئەم چارەسەرە گرفتێکی دیکە دەهێنێتە کایەوە ئەویش بریتییە لە نیشتنی قورقوشم یان ئۆکسیدەکەی لە شوێنی سووتانی ناوەوەی بزوێنەرەکەدا کە ئەویش بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە هۆی گرفت بۆ ئیشکردنی بزوێنەرەکە، بەڵام ئەم گرفتەش چارەسەر کراوە ئەویش بەوەی کە هەمیشە بڕێك لە برۆمید یان کلۆریدی ئەسیلی دوانی (شلەی ئەسیلی) دەکرێتە گازۆلینەکەوە بەشێوەیەك قورقوشمەکە لەگەل هالۆجینەکەدا یەك دەگرێت و ئاوێتەیەکی بە هەڵمبوو دروست دەبێت و لە بۆری دەرچوونەوە دەردەچێت.

ڕوودانی تەقەتەق لە بزوێنەری دیزل دا:

لە شوێنی سووتانی ناوەوەی بزوێنەرەکەدا سووتەمەنییە پرژێنراوەکە دەگاتە پلەی گرگرتن و سووتان بەهۆی ئەو هەوایەی کە پێشتر بەهۆی پەستاوتنەوە گەرم بووە بۆ پلەیەکی بەرز، بەڵام کاتێك سووتانی گازۆیلەکە یاخود بەشێك لە ئاوێتە کیمیاییە پێکهێنەرەکانی لەو بارودۆخەدا دوا دەکەوێت (بەهۆی خراپی جۆری گازۆیلەکەوەو نەسووتانی بەشێك لە پێکهێنەرەکانی لەو بزوێنەرەدا) دیاردەی تەقەتەق ڕوودەدات.

کەواتە (ژمارەی ئۆکتان) ئارەزووی سووتەمەنی گازۆلین (بەنزین) بۆ گرگرتن و سووتانی هاوکات لەگەڵ پزیسکە کارەباییەکەدا ڕوون دەکاتەوەو تا ئەو ژمارەیە لە (سفرە)وە بەرەو (100) زیاد بکات ئەو ئارەزووە زیاد دەکات، (ژمارەی سیتان)یش ئارەزووی سووتەمەنی دیزل (گازۆیل) بۆ کڵپەکردن (گرگرتن)ی کتوپڕو دەستکردن بە سووتان لە بارودۆخی شوێنی سووتانی ناوەوەی بزوێنەرەکەدا لە کاتی ئیشکردنیدا ڕوون دەکاتەوە و تا ئەو ژمارەیەش لە (سفر)ەوە بەرەو (100) زیاد بکات ئەو ئارەزووە زیاد دەکات.

5–ئاوێتە ئەرۆماتی (ئەڵقەیی) و نافسینیەکان (کە شکان و ئۆکسانیان هێواشە) لە گازۆلیندا ژمارەی ئۆکتان بەرز دەکەنەوە بەڵام لە گازۆیلدا ژمارەی سیتان دادەبەزێنن، هەرچی ئاوێتەی پارافینە زنجیرە ڕاستەکانیشە لە گازۆلیندا ژمارەی ئۆکتان دادەبەزێنن بەڵام لە گازۆیلدا ژمارەی سیتان بەرزدەکەنەوە.

6–بۆ نمونەیەکی گازۆلین کە ژمارەی ئۆکتانی لە (100) زیاتر بێت.. ئەوا ئەو ژمارەیە دیاری دەکرێت بەهۆی پێوەرێکی دیکەوە کە پێی دەگوترێت (ژمارەی ئەنجامدان Performance Number کە بەکورتکراوەی (P.N.) نیشانەی بۆ دەکرێت ئەویش بەم شێوەیە: چەند نموونەیەکی جیاجیا لە تێکەڵاوکردنی هەردوو ئاوێتەی چوارەم مەسیل (یان ئەسیل) ی قورقوشم و ئایزۆئۆکتان بە ڕێژەی جیاواز ئامادە دەکرێت، لە تاقیگەدا هەریەك لەو نموونانە لە بزوێنەری پێوانەیی تاقیکردنەوەدا دەسووتێنرێت بۆ دیاریکردنی ڕەوشتی سووتانەکەی و بەدەستهێنانی پەیژەی هەڵسەنگاندن کە پشتی پێ دەبەسترێت بۆ دیاریکردنی ژمارەی ئەنجامدانی ئەو گازۆلینەی کە ژمارەی ئۆکتانی لە (100) زیاترە ئەویش بە سووتاندنی ئەو گازۆلینە لە هەمان بزوێنەری تاقیکردنەوەداو لە پاشان بەراوردکردنی ڕەوشتی سووتانەکەی لەگەڵ ڕەوشتی سووتانی تێکەڵاوەکانی ناو پەیژەی هەڵسەنگاندن و تێکەڵاوێك دەدۆزرێتەوە کە هەمان ڕەوشتی سووتانی هەبێت و لەوەشەوە ژمارەی ئەنجامدانی نموونەی گازۆلینەکە دیاری دەکرێت (لەسەر بنەمای ڕێژەی چوارەم مەسیل (یان ئەسیل)ی قورقوشم لە تێکەڵاوەکەیدا لەگەڵ ئایزۆئۆکتان) لەو ژمارەی ئەنجامدانەشەوە بە پێی ئەم یاسایەی خوارەوە ژمارەی ئۆکتانی ئەو نموونەی گازۆلینە (کە لە (100) زیاترە) دیاری دەکرێت.

O.N.=(P.N.-100) 3+100

سەرچاوەکان:

1–محرکات الديزل و محرکات الغاز عالية الانضغاط.

د. ادجار. ج. کيتس ترجمة : الدکتور حسن محمد السبيلجي

2–محاضرات الدکتور صباح عبدالصاحب

قسم الکيمياء / کلية العلوم – جامعة صلاح الدين 1989

3–انظمة وقود الديزل

المهندس احمد ناصيف دار الکتاب العربي/ سوريا 1986

ماسی قرش
یارمەتی دەرە بۆ دابەزینی کێشی لەش

شادمان عەلی

مادەیەکی تازە لە جگەری ماسی قرشدا دەرهێنراوە کە دەبێتە هۆی کەمکردنی کێش، ئەمە جگە لەوەی کە زۆر بە کەڵکە بۆ لەناوبردنی نەخۆشی ئەیدز.

واشنتن/ تیمێکی توێژینەوەی تایبەت لە وولاتە یەکگرتووەکاندا مادەیەکی سروشتیان لە ماسی‌یە قرشەکاندا دۆزییەوە کە یارمەتی دەرە لە کەمکردنەوەی ئارەزووی خواردندا و کەم بوونەوەی کێشی لەشی ئەو گیانەوەرانەی لە تاقیگەدا بوون. کە ئەمەش وەك چارەسەرێکی تازەیە دژ بە نەخۆشی قەڵەوی. زاناکانی هەردوو زانکۆی تاون و پنسلفانیا مادەیەکی کیمیایی سروشتیان بەناوی (MSI-1436) لەو کۆلیسترۆڵەی کە لە جگەری ماسی‌یە قرشەکاندا هەیە دەرهێنا و لەسەر کۆمەڵێك مشك و جرجی قەڵەو تاقییان کردەوەو بینیان کە ئەو گیانەوەرانەی ئەم مادەیەیان پێ دراوە کەمتر خۆراکیان خواردووە کێشیان بە شێوەیەکی هەست پێکراو کەمی کردووەو ئەوەی سەرنج ڕاکێشە و گرنگ بوو ئەوە بوو کە کێش کەم بوونەکەیان بەهۆی نەمانی چەوری لەشیانەوە بوو نەك ماسولکەکانیان، و بەهیچ شێوەیەك تووشی کەم بوونەوەی چالاکی میتابۆلیزم‌و زیندەپاڵی خۆراکی زیندەیی نەبوون و شارەزایان دەریان خست کە زۆربەی بەرنامەکانی پاراستن سەرکەوتوو نەبوون چونکە کەم بوونەوەی ژەمەکانی خۆراك وا لە لەش دەکات کە ئەو گەرمۆکانەی پێویستانە لە خۆراکەوە دەستیان بکەوێت‌و دواجار کردارەکانی (زیندەپاڵ) کەم دەبێتەوەو بەمەش بارستایی ماسولکەکان کەم دەبێتەوە نەك چەوری، بەڵام مادەی (MSI-1436) چەوری لادەبات‌و ماسولکە کەم ناکات، هەروەها توێژینەوەکانی پیشووتریش دەریان خستبوو کە کاریگەرە لە چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی شەکرەی جۆری دووەمەوە پەیدا دەبن لەو گیانەوەرانەدا کە تووشی قەڵەوی بۆماوەیی یان قەڵەوی خۆراکی‌یە بوون. زاناکان لەکاتی لێکۆڵینەوەی بوونی دژە تەنە سروشتی‌یەکان لە جگەری ماسی قرشدا بە ڕێکەوت ئەم مادەیە (MSI-1436) یان دۆزییەوەوە بۆیان دەرکەوت کە ئەم مادەیە سەر بە کۆمەڵەی ئاوێتەی (سکوالامینە) کە هەر لە جگەری قرشەوە دەردەهێنرێت و ئێستاش تاقیکردنەوەی لەسەر دەکرێت بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجە.

و لێکۆڵکارەکان لەو باوەڕەدان کە مادەی (MSI-1436) وەك چارەسەرێکی کاریگەری نەخۆشی ئایدز بەکاردەهێنرێت چونکە لە تاقیگەدا دەرکەوتووە کە دەبێتە هۆی وەستاندنی زۆربوون لە ڤایرۆسدا بەڵام کاتێك لەسەر ئاژەڵەکان تاقیکرایەوە بینرا کە ئارەزووی خواردنیان نامێنێت، لەبەرئەوە ناتوانرێت بە دڵنیایی‌یەوە وەك چارەسەرێك بۆ نەخۆشی ئەیدز بەکاربهێنرێت. بەڵام دەتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت لە چارەسەرکردنی قەڵەوی‌دا بە تایبەتی بۆ ئەو کەسانەی کە توانای ڕێجیم کردن‌و وەرزش کردنیان نی‌یە.

بەو پێیە ئاگاداری هەمووان دەکەین کە هەموو بارێکی چارەسەر دژ بە قەڵەوی کە ئێستا بەکاردێت کاریگەری لاوەکی مەترسیداریان هەیە لەسەر لەش لەبەرئەوە نابێت پەنای ببرێت تەنها مەگەر لە کاتێکدابێت کە قەڵەوی‌یەکە کوشندەبێت.

وا پێش بینی دەکرێت کە هەنگاوی یەکەم لە تاقیکردنەوەی مادەی (MSI-1436) لەساڵی داهاتوودا دەست پێ بکات بەو هیوایەی کە بەبێ مەترسی کاریگەری لەسەر مرۆڤ هەبێت.

Internet

یۆرانیۆمی بەپیت چی‌یە؟

دنیا عەبدوڵڵا

ئامانجی کرداری بەپیت کردنی یۆرانیۆم دەرهێنانی (یۆرانیۆمی–235)ە کە لە پیشەسازی چەکی ئەتۆمی پەرش دەرەوە لە کەرەستەی یۆرانیۆمی سروشتی‌دا بەکاردێت، کە زۆربەی ناوەرۆکەکەی (یۆرانیۆمی–238)ی ناچالاکە، لەم کردارەوە پاشماوە پەیدادەبێت و ناوەڕۆکەکەی (یۆرانیۆمی–235)ە و تاڕادەیەك بەپیت کراوە، لەبەرئەوە پێی دەوترێت یۆرانیۆمی بەپیت، ئەم پاشماوانەش لە شێوەی شەشەم فلۆریدی یۆرانیۆمی UF6دا دەردەچن.

ڕێژەی کێشی یۆرانیۆمی–235 لە یۆرانیۆمی بەپیت دا لە نێوان (0.2 تا 0.3٪) دایە واتە نزیکەی (30–40) ٪ی کێشەکەی لە کەرەستەی یۆرانیۆمی سروشتی‌دا وەك لەم خشتەیەی خوارەوەدا ڕوون کراوەتەوە، کەم کردنەوەی ئەم ڕێژەیەش پێویستی بە پارەی زیاتر هەیە.

(بیردۆزەکانی یۆرانیۆم لە پاشماوەکانی یۆرانیۆمی بە پیت دا کە لە بەپیت کردنی یۆرانیۆمی سروشتییەوە پەیدا دەبن).

بەپیت کردن تا ڕادەی 3.5٪ یۆرانیۆم –235

	U-238	U-235	U-234	سەرجەم
کێش ٪	٪99.799	٪0.2	٪0.000897	٪100
چالاکێتی ٪	٪84.7	٪1.1	٪14.2	٪100
چالاکێتی بۆ هەر گم. لە پاشماوەکان	12.420Bq	160Bq	2.076Bq	14.656q

لە ماوەی چەند مانگێکی کەمدا چالاکێتی تیشك دانەوەی سۆریۆم–234 و بلوتونیوم–234 بۆ ئەو بەهایانەی کە لە هێڵی بەیانییکەدا نیشان دراون زیاد دەکات، بەمەش چالاکێتی تیشکدانەوەی گشتی لە یۆرانیۆمی بەپیت دا بۆ ماوەی دە هەزار ساڵ بە جێگیری دەمێنێتەوە. پاشان سۆریۆم–230 و هەرچییەك کە لە زنجیرەی شی بونەوەدا پەیدا دەبێت، زیاد دەکات، دوای نزیکەی سەد هەزار ساڵ یۆرانیۆم–234 بۆ ئەو ئاستەی لە هێڵی بەیانی‌یەکەدا دیارە زیاد دەکات، کە دەبێتە هۆی زیادکردنی یۆرانیۆمی –230و بەرهەمە شی‌بوەوەکانی، پاش دوو ملیۆن ساڵیش سەرجەم

ناوکەکان (ناوکی توخمە تیشک دەرەکان) لەباری هاوسەنگ بونێکی درێژ خایەندا دەبن، چالاکێتی تیشک دانەوە دەگاتە بەها زۆرەکەی و لەسەر ئەم ئاستەش بۆماوەی ملیارێک ساڵ دەمێنێتەوە.

بەمەش یۆرانیۆمی بەپیت سیفەتێکی ناسروشتی هەیە کە ئەویش ئەوەیە بە تێپەڕبونی کات مەترسی زیاتر دەبێت، پێویستە ئەمەش لەبەرچاو بگیرێت کاتێک کە وەک پاشماوەیەک بۆماوەیەکی درێژخایەن ڕەفتاری پێ دەکرێت.

ئەگەر فلۆریدی یۆرانیۆم ئەو یۆرانیۆمەی تێدایە کە لە سووتەمەنی‌یەکی بەکارهاتووەوە جارێکی دیکە بە کار هێنرایەوە، ئەوا لە کۆتاییدا ئەتۆمە قورسەکانی یۆرانیۆم-236 و 237و هەروەها نبتۆنیوم-237 و بلوتونیوم-239 دەچنە ڕیزی پاشماوەکانەوە.

((بیردۆزەکانی ئەو یۆرانیۆمانەی کە لە پاشماوەکانی یۆرانیۆمی بەپیت لە دوبارەکردنەوەی بەکارهێنانی سوتەمەنی کارکراوەوە پەیدا دەبن)) لە بنەڕەتدا بۆ 3.5٪ بەپیت کراوە پاشان بۆماوەی پێنج ساڵ بەکار هاتووە بەجێ هێڵدراوە پێش دوبارە کردنەوەی.

	U-238	U-236	U-235	U-234	سەرجەم
کێش ٪	99.571٪	0.2266٪	0.2٪	0.001939٪	100٪
چالاکێتی ٪	55.2٪	24.1٪	0.71٪	20٪	100٪
چالاکێتی /کگم پاشماوەکان	12.396Bq	5.429Bq	160Bq	4.485Bq	22.470Bq

زۆربەی پاشماوەکانی فلۆریدی یۆرانیۆم کە لە لولەکی پۆلایدا هەڵدەگیرێت کە بە ڕوبەری لولەکەکان ناودەبرێن و لە تەنیشت کارگەکانی بەپیت کردنی یۆرانیۆم دا دادەنرێن.

ئەم رووبەرانە سەر بەرەڵان بۆ خۆرو هۆکارەکانی ئاووهەوا ئەمەش دەبێتە هۆی داخورانی ئەو لولەکانە، لەبەرئەوە پێویستە پارێزگاریان بکرێت بە بۆیەکردنەوەی ناو بەناو، ئەمەش پێویستی بە جولاندنی ئەو لولەکانە دەبێت و مەترسی دیکەی لێ دەکەوێتەوە لە ئەنجامی ئەو شەق و درزانەی کە لەوانەیە لە هەندێک لەو لولەکە داخوراوانەدا دروست ببن یان لەو هەڵانەی کە لە کرداری هەڵگرتنیاندا پەیدا دەبن، لە ڕاستیدا پێویستە خراپترین ئەگەر لەبەر چاوبگیرێن کاتێک کە ڕوداوێکی وەک ئەوەی کە فڕۆکەیەک لە یەکێک لە گۆڕەپانەکانی ئەو لولەکاندا تێک بشکێت.

مەترسیەکانی یۆرانیۆمی بەپیت

یۆرانیۆمی بەپیت لە پێویستی‌یە بەکارهاتوەکانی بەرگری کردنی چەک دا بەکاردەهێنرێت، ئەویش مادەیەکە کە چڕییەکەی لە چڕی قورقوشم زیاترە، بە چەکە زۆر کاریگەرەکان دادەنرێت هاوێژەری یۆرانیۆمی بەپیت پارچە پارچە دەبێت و دەبێتە پرژەی یۆرانیۆمی سوتاو کاتێک کە بەر نیشانەکە دەکەوێت، ئەو سەربازانەی کە لە شەڕی عێراقدا بەشداریان کردبوو بڕوایان وایە کە یۆرانیۆمی بەپیت یەکێکە لەو هۆکارانەی کە بوەتەوە هۆی نەخۆشی شەڕی کەنداو کە زۆربەی سەربازەکان بە دەستیەوە دەناڵێنن.دوان لە زانا گەورەکان لە کێڵگەی کارتێکەرەکانی یۆرانیومی بەپیت دا و ئەندامن لە پەرلەمانی بەریتانیدا ترسی خۆیان دەربارەی ئەو کەسانەی کە ئەم مادەیەیان بەرکەوتووە لە عێراق و کوسوفو ڕاگەیاند، ئەو دوزانایەش هاری شارما کە مامۆستای کیمیایە لە زانکۆی ووترلو لە ئونتایو لە کەنەداو دوک ڕوکە کەوانەی ئەندازیاری ژینگەیی و فیزیای ئەتۆمی لە زانکۆی جاکسونفیل لە ولایەتی ئالابامای ئەمریکی دا دەڵێتەوە، ڕوەک لە چەکی پزیشکی سەر بە سوپای ئەمەریکیدا کاری کردوەو لێپرسراوی پلان دانان و جێبەجێکردنی کرداری پاککردنەوەی ئەو چەکانەبوو کە بە یۆرانیومی بەپیت لە ئەنجامی شەڕی کەنداوی دووەمدا پیس بوون ئەم دووزانایە سەردانی بەریتانیایان کردو لەبەردەمی لیژنەی بەرگری کردنی سەر بە پەرلەمانی بەریتانی‌داو هەروەها بە وەزیرانی ئەندامی لیژنەی ئاشتی لە بەلقان ڕایگەیاند کە پێویستە چاودێری پزیشکی بۆ ئەو کەسانەی کە لە هەردوو شەڕی کەنداو و کۆسۆڤۆدا یۆرانیومی بەپیتیان بەرکەوتووە، دابین بکرێت، کە ئەمەش خەڵکی مەدەنی و عەسکەریش دەگرێتەوە، هەروەها ئەم دووزانایە هانی ئەنجامدانی کرداری پاککردنەوەیەکی ووردی هەردوو شوێنی ئەو دوو شەڕەی کە مادەی یۆرانیۆمی بە پیتی تێدا بەکار هاتبوو، هەروەها ئەو

شوێنانەش کە تاقیکردنەوەی ئەم جۆرە چەکانەی تێدا ئەنجام دراوە، وا باسە ناوچەکانی باشووری خۆرئاوای ئوسکۆتلەندە وەك شوێنێك بۆ تاقیکردنەوەی ئەم جۆرە چەکانە بەکار هاتووە.

ئەم دوو زانایە داوای قەدەغەکردنی بەکارهێنانی یۆرانیۆمی بەپیتیان کرد، کە بە تاوانێك دژی مرۆڤایەتی دادەنرێت و دەبێتە هۆی پیس بوونی ژینگەو زەرەرو زیان بە خەڵکی مەدەنی دەگەیەنێت.پرۆفیسۆر شارما پشکنینی لەسەر نموونەی میزی ژمارەیەك لەو سەربازانەی کە لە شەڕی کەنداودا بەشداریان کردبوو ئەنجام دا.

بڕوای وایە کە ئەو کەسانەی دووچاری ئەگەریەکی چەند جارەی تووش بوونیان بە نەخۆشی شێرپەنجە دەبن لە چاوپێکەوتنێکدا لەگەڵ (BBC online) دا شارما ڕای خۆی دەربڕی بەوەی کە (5٪ تا 12٪) ی ئەو کەسانەی کە دووچاری یۆرانیۆمی بەپیت بوون بە نەخۆشی شێرپەنجە دەمرن، شارما ووتی کە ئەمەش 20 ساڵ دەخایەنێت لەوانەشە ئەو ڕێژەیە بەرز ببێتەوە یان نزم ببێتەوە، بەلام مەترسییەکەی بێ گومانە.

پرۆفیسۆر روك ووتی، نەفی کردنی ئەو کارکەرە خراپانەی کە لە یۆرانیۆمی بەپیتەوە پەیدا دەبن لە لایەن هەردوو وەزارەتی بەرگری ئەمەریکی و بەریتانی هەڵەیەکی زۆر گەورەیە.روك ووتی، کاتێك کە گەردیلەکانی یۆرانیۆمی بەپیت لە ڕێگەی هەناسەدانەوە دەگەنە سییەکان هەندێکیان لەوێدا دەمێننەوە، بەلام 43٪ی دەتوێنەوەو دەچنە سوڕی خوێنەوەو لەهەر شوێنێکی دیکەی لەشدا بێت جێگیردەبن.

بەڕێوەبردنی جەنگاوەرە کۆنە ئەمەریکییەکان، مادەی یۆرانیۆمی بەپیتی لە تۆوی ئەو سەربازانەدا دۆزیەوە کە لە جەنگی کەنداودا بەشداریان کرد بوو پاش 8 ساڵ لەبەرکەوتنیان بەم مادەیە. درێژەی پێداو ووتی، ئەمەش مانای وایە کە زیان بە کرۆمۆسۆمەکان دەگەیەنێت و زیانی زگماکیان لێ دەکەوێتەوە، بەڵگەشمان هەیە لە هەندێك منداڵی ئەو سەربازانەوە کە ئەم ڕاستیە دەسەلمێنێت.

پرۆفیسۆر روك ووتی، (کۆمپانیای ڕاند) توێژینەوەیەکی دەربارەی بەکارهێنانی یۆرانیۆمی بەپیت لە شەڕی کەنداودا ئامادەکردبوو، ئەو توێژینەوەیە بوونی پەیوەندی لە نێوان بەکارهێنانی ئەم جۆرە چەکەو ئەو نیشانانەی کە لەو سەربازانەدا دەرکەوتووە نەفی کرد، ئەم کۆمپانیایایە هیچ ڕاوێژکاریەکی پرۆفیسۆر روك و شارمای نەکرد.

Internet

سیر

ئەژدەر محەمەد

پێشەكی:

سیرو پیاز و تەماتە زۆرترینی ئەو سەوزانەن كە ئەمرۆ لە گێتیدا بەكاردێن دەتوانین بڵێین هیچ ژەمێكی خۆراك نیە ئەوانەی تێدا نەبێت.

سیر لەبەر بۆن و تامە تایبەتییەكەی تا ئێستا لە هەموو سەوزەكانی دیكە شوێنی ڕەخنەو قسەو باسە بەڵام لە سەرەتای هەشتاكانەوە سەرنج و بایەخی پزیشك و لێكۆڵەرەوەكانی بۆ لای خۆی ڕاكێشاوە پاش ئەوەی كە دەركەوت گەلێك كارلێكەری دەرمانی هەیە و دەتوانرێت وەك دەرمانی بەسود بەكار بێت.

هێشتا ئەم دەیەی دوایی سەدەی بیست كۆتایی نەهاتووە كە یەكێتی دەرمانزانی ئەڵمانی فیدراڵی لە ساڵی 1989 دا سیری دانا بەیەكەمین دەرمان.

سیر لە مێژوودا:

سیر لە ڕووەكە هەرە كۆنەكانە بەڵام بەتەواوی نازانین كەی مرۆڤ دەستی كرد بە بەكارهێنانی وەكو خۆراك یان وەكو دەرمان بەڵام بەپێی ئەو هەڵكەنراوانەی هەتا ئەمرۆ ئەنجام دراون دەركەوتووە كە بەكارهێنانی سیر دەگەڕێتەوە بۆ چاخی بەردینی نوێ چونكە سیر لە نەخش و نیگارە هەڵكەنراوەكانی هەرەمی جیزەدا دۆزراوەتەوە كە نزیكەی چوار هەزار و پێنج سەد ساڵە دروست كراوە و مێژونووسی یۆنانی كۆن هێرۆ دۆرت دەڵێت كە فیرعەونییەكان دەیان دا بەو كرێكارانەی كە هەرەمی خوفویان دروست دەكرد ڕۆژانە بۆ ئەوەی بیان پارێزێ لە هەوكردنەكان وەك تای زەلكاوەكان (واتە مەلاریا) هەروەها لە كرمەكان.تەنانەت فیرعەونەكان ئەوەندەی سیریان بەبایەخ و ڕێزەوە سەیر دەكرد پێشكەشی خواوەندەكانیان دەكرد بۆ قوربانی، هەروەها ڕۆمانییەكان سیریان لە خواردن و خواردنەوەیاندا بەكاردەهێنا بە ڕێژەیەكی زۆر لە چارەسەری زۆربەی نەخۆشییەكانیاندا بەكاریان دەهێنا و ئەمەش بوە هۆی بڵاوبونەوەی چاندنی سیر لە باخچەی پەرستگاكان و دێرەكان و باخچەكانی خواوەنددا بەو پێیەی كە ڕووەكە پیرۆزەكانە، تەنانەت پاڵەوانە ڕۆمانییەكان سیریان دەخوارد پێش ئەوەی بچنە ناو یاریگاكان بۆ زۆران بازی لەبەرئەوەی كارێكی زۆری هەیە لەسەر بەهێزكردنی لەش و چالاككردنی جگە لەوەی بەچارەسەرێكی سەركەوتوو دادەنرێت دژی نەخۆشی ڕشانەوە.

هەروەها زانای ڕۆمانی (بلاین) زۆر مەدحی كردووە باوەڕی بە تایبەتییە چارەسەركەرەكانی

کردووە و هەمیشە داوای ئەوەی کردووە کە چەپکێك سیر بکرێتە ملی منداڵ وەك نوشتە، عەرەبەکانیش زۆر بایەخیان بەسیرو چارەسەرەکانی داوە.

دەربارەی شوێنی پەیدابوونی سیر بەتەواوی نەزانراوە بەڵام بروا وایە کە لە خۆرئاوای ئاسیادا پەیدا بووبێت ڕەنگە لەو ناوچەیەدا بووبێت کە ئەمڕۆ پێی دەڵێن (سیبریا) و لەوێوە گواسترابێتەوە بۆ ناوچە جۆر بەجۆرەکانی گێتی بەتایبەتی باکوری ئەفریقیا. هەرچی ئەوروپاشە سیری لە ڕێگای جەنگی خاچەکانەوە ناسی ئەمڕۆش وا سەیری وڵاتەکانی دەریای سپی ناوەڕاست دەکرێت کە نیشتمانی سەرەکی سیر بێت.

پۆلێنی ڕووەکی

سیر ڕووەکێکە سەر بە هۆزی زەنبەقی‌یە (Liliaceae) بەڵام لەم ماوەیەی دواییدا وا بە باش زانرا کە لە بەر هۆکاری پێکهاتن و شێوەی بخرێتە ناو هۆزێکی دیکەوە کە هۆزێکی نوێیە ئەویش هۆزی ڕووەکە پیازی‌یەکانە.

ڕووەکەکانی ئەم هۆزە بەوە دەناسرێنەوە کە ترشە ئەمینی گۆگردییان تیادایە کە ئەویش لە گلوتامیلەوە پەیدا دەبێت (Glutamyl) ئەم هۆزەش سەر بەپلەی (ئەسپەرگەڵەس)ە (asparagles) و ئەویش سەر بە پلەی زەنبەقییەکانە.

هۆزی پیازییەکان کۆمەڵە ڕوەکێکی پیازین گەڵای تفتیان هەیە گوڵ کردنیان شێوە چەتریە نزیکەی (300) جۆر دەبن بەناوبانگترینیان پیازو سیرو کەوەرو سیری بەتەمەن و سیری ورچی.

پێکهاتنی کیمیایی

تا ئێستا سیر گەلێك لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی بەووردی لەسەر کراوە و دەرکەوتووە وەك پیاز وایە، سیر پڕە لە فرەکتوسان (Fructosane) لەبەرئەوە بەیەکێك لە مادە میز پێ کەرەکان دادەنرێت بە تایبەتی دوانە گۆگردی ئەلیلی تیادایە، هەروەها گەلێك ڕۆنی خێرافریشی تیادایە بە ڕێژەی 5.2٪ لە مادەی خام لە پێکهاتووەکانی گۆگرد ئەمە جگە لەوەی گەلێك هۆرمۆنی تیادایە زۆر لە هۆرمۆنە سێکسییەکان دەچن هەروەها گەلێك مادەی دژە بۆگەنکەر و دابەزێنەری پەستانی خوێن، و کوژەری کرمەکانی ڕیخۆڵە و هاندەری دەردراوەکانی زراو.

هەروەها ڤیتامین (C)یشی بە ڕێژەی 12–30 میلیگرام بۆ هەر 100 گرامێك لەسیر تێدایە جگە لە ڤیتامین B2 و B3 و گەلێکی دیکەش، هەروەها سیر پڕە لە کانزاکانی وەك پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و کالسیۆم و مەگنسیۆم و فۆسفۆڕ و گۆگردو سلیکۆن و کلۆر ئەمەی خوارەوە گرنگترین ئەو مادانەن کە لە سیردا هەن لەگەڵ پێکهاتووە سەرەکی‌یەکانیان:

–لایسین: مادەیەکی ناچالاکە لەبارەی فسیۆلۆژییەوە زۆربەی مادە گۆگردی‌یەکانی دیکەی ناو سیر لەمەوە دروست دەبێت .

–کارلیسین: دژی میکرۆبەکان.

–ئەلیسین: لابەری چەوری ناوخوێن و دژی میکرۆبەکانە.

–پۆلی سلفایت: دابەزێنەری چەوری خوێنە.

–ئەجوئین

–ئەدینۆزین

–نیمچە فلاڤۆن: نزم کەرەوەی پەستانی خوێن.

بەکارهێنانی لە پزیشکی کۆندا

گالینۆس دەڵێت: سیر گەرمکەرەوەو ووشك کەرەوەیە، ئەو سیرەش کەناو دەبرێت بە سیرە مارە دەشتەکی‌یە زۆر بەهێزترە لە سیری کێڵگە مرۆڤ تینو ناکات و زۆر بەکەڵکە بۆ خەڵکی وڵاتە ساردەکان و بۆ ڕیخۆڵەکەش باشە و بۆ برینەکانی سی چاکە.

سیر گەلێك سود و قازانجی هەیە لە وەرزی زستاندا، ئەپۆکرات دەڵێت (لە کتێبی شعردا) سیر بزوێنەری بای ناوسك و گەرمای سنگە هەروەها قورسی و توندی لەسەر و چاودا باشترین شتیش تیادایە ئەوەیە کە میزپێکەرە.

بەکارهێنانی لە پزیشکی نوێدا:

ئەمڕۆ سیر لە پیشەسازی دەرمانگەری دا بەکاردێت لەبەر ئەو هەموو کارلێکردنە زۆرانەی هەیەتی وەك کاری بۆ کەمکردنەوەی پێکەوە نووساندنی خەپلەکانی خوێن تاقیکردنەوە پزیسکییە نوێیەکان دەری خستوە کە خواردنی سیری تازە نایەڵێت پەڕەکەکانی خوێن بە یەکەوە کۆببنەوە بەیەکەوە بنوسێن کە زۆر دەبنە هۆی جەڵتەی خوێن، لەبەر

ئەوە سیر دژی جەڵتەی خوێن بەکاردێت. سەرەڕای ئەوەش پارێزگاری خوێنبەرەکان دەکات کە نایەڵێت خوێنبەرەکان تووشی ڕەق بوون بێن هەروەها پارێزگاری ئەوە دەکات کە خوێن بەردەوام شل بێت و بجوڵێت.

کارێکی زۆری هەیە بۆ دابەزاندنی چەوری خوێن:

سیر کارێکی زۆر دەکاتە سەر دابەزاندنی چەوری خوێن کە بە گرنگترین کارە دەرمانییەکانی سیر دادەنرێت. لەم بارەیەوە تاقیکراوەتەوە لەسەر ئەو نەخۆشانەی کە ڕێژەی چەوری خوێنیان زۆرە پاش ماوەی چارەسەر کردنەکە بینراوە کەڕێژەی کۆلیسترۆڵ بە گشتی و گلسریدە سیانی‌یەکان لە زەرداوی خوێندا دابەزیوە زۆر تا ڕادەی ئەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆل بە ڕێژەی 20٪ دادەبەزێت و گلسریدە سیانی‌یەکانی بە ڕێژەی 13٪ دادەبەزێت.

کاری دژی میکرۆبەکان:

زانستی نوێ سەلماندویەتی کە سیر هۆکارێکی کارای تیادایە بریتییە لە مادەی ئەلیسین کە لەش دژی میکرۆبەکان دەپارێزێت، ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لە زانکۆی برنکهام یانگ Bringham Yang ئەمریکی دەریخستوە کە سیر زۆر کوژەرێکی چالاکە بۆ ئەو ڤایرۆسانەی دەبنە هۆی هەڵامەت، لەم بارەیەوە دەتوانرێت بەکاربێت وەك خۆپاراستن

و چارەسەر پێکەوە، ئەوەی گرنگە لەم بارەدا ئەوەیە کە ئەو میکرۆبانەی پێی هەستدارن بەشێوەیەکی گشتی ناتونن بە هیچ جۆرێك بەرگری لە دژی پەیدابکەن هەروەك زۆر جار لە دژەژیانەکانی دیکەدا ڕوودەدات.

ئەمڕۆ سیر بایەخێکی ئێجگار زۆری پێدراوە لە تێکچوونە هەرسییە میکرۆبییەکان و لەم بوارەدا زۆر باش دەناسرێتەوە کەوا کارێکی زۆر دەکاتە سەر میکرۆبەکانی شیریش و نەمانی میکرۆبە نامۆکان بە لەش.

کارکردن لەسەر بەهێزکردنی ڕیخۆڵە:

سیر بە پاکژکەرەوەی ڕیخۆڵە دادەنرێت، چونکە برێکی زۆرکەمی دەبێتە هۆی چالاك کردن جوڵە پێچاو پێچەکانی ڕیخۆڵە. ئەم کارەش کار دەکاتە سەر بەهێزکردن و کاری دەرپەڕاندنی کرم لە ڕیخۆڵەدا.

لەبەر ئەوە بۆ تەمەنداران بەسودە، چونکە کاری جوڵەی ڕیخۆڵە لە تەمەندارەکاندا وورده وورده کەم دەبێتەوە.

کارەکانی دیکەی:

سیر بەرگری دژی نەخۆشیەکانی ڕیخۆڵە و دیزانتری و تیفوئید (گرانەتا) و میز بە نارەحەتکردن (بەگرانکردن) و پەیدا دەکات و کاری کەوتنە سەرخوێن (لە سوڕی مانگانەدا ئاسان دەکات) هەروەها وەك وەستێنەرەوەی ڕەوانی میکرۆب کاردەکات، گازەکانی ناوسك دەردەکات، بۆ دەماریش باشە، هەروەها بۆ قژ هەڵوەرین و بەگران هەناسەدان هەروەها بۆ پارچە پارچەکردنی بەردی گورچیلە بە سودە لەو تۆژینەوانەی لەم دوایەدا زانا ڕووسەکان ئەنجامیان داوە، دەرکەوتووە کە ئەو هەڵمەی لە سیری پاکراو یا سیری قاشکراوە دێت بەتەواوی بەشی کوشتن و لەناوبردنی میکرۆبەکان دەکات، تۆژینەوە فەرەنسیەکانیش نیشانی داوە کە خواردنی سیر لە کاتی تەنگژەکانی دل و توشبون بە شێرپەنجە زۆر پربایەخ. زانا چینیەکانیش زۆر سودیان لە پزیشکی میلی خۆیان کردووە، بۆ بەکارهێنانی سیر لە کاتی هەوکردنی پەردەکانی دەماخ دا. لەم دوایەشدا لیژنەی نوژداری چینی گەلێك سوودی دیکەی سیری دەرخستووە لەوانە بۆ چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن، و بەرزی ڕێژەی شەکر لە خوێندا و هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە، جگە لە سودەکانی دیکەی سیر.

لەگەڵ ئەوەشدا وەك هەموو شتێکی دیکە ئەگەر زۆر خورا، بێ گومان زیانی هەیە لە ژنی سك پڕو شیر دەردا. هەروەها بۆ منداڵیش کاردەکاتە سە تێکدانی گورچیلە و گەدە دەوروژێنێت، و کار لەو کەسانەش دەکات کە هەستیان لاوازەو، لەبەرئەمە بۆ هەر چارەسەرێك پێویستە بڕی ئەو ژەمانە دیاری بکرێت.

چۆن خۆمان لە بۆنی ناخۆشی سیر ڕزگار بکەین؟

گومان لەوەدانیە کە ئەو بۆنەی لە سیرەوە دەردەچێت دەبێتە هۆی گرژی و وەڕسی زۆر بۆ ئە و کەسانەی لە گەڵیدان. دەتوانرێت ئەو بۆنە نەهێڵرێت بەهۆی خواردنی:

ڕەزیانە بی سپەند پێچین قەیتەران یا گژنیش.

Intetnet

چۆن دۆستێکی گونجاو پەیدا بکەین

لەفارسیەوە: **عیرفان ئەحمەد محەمەد**

(تەنها گیانەکانن کە لە شوێنە تەنهاکاندا دەژین) (جین پاول)ی نووسەر سەبارەت بەم پرسیارە کە (بۆچی مرۆڤ پێویستی بەهاوڕێیە؟) قسەی زۆری هەیە، لە هەنگاوی یەکەمدا سەبارەت بەو گەورانەی گە لەم لاو ئەو لات دا دەژین، بەچاکی لە بیروبۆچوون و سەلیقەو کردارەکانیان بیربکەرەوە، لە نێوانیاندا دۆستێکی هەمیشەیی و شایستەی پشت پێ بەستن هەڵبژێرە، ئەگەر کەسێکت پەیداکرد کە بتوانێت لە وشکی ژیانی ڕۆژانە، بڵێ و مەڵێی دایک و باوک و ناسینی نامۆکان دەرت بێنێت و هاوکاریت بکات، بتوانیت گرفتەکانی خوێندنتی لەگەڵدا چارەسەر بکەیت و ئەو بتوانێت پەیت پێ بەرێت، ئەم بارودۆخی تەنهاییەت مایەی بەرگەگرتنی زیاتر دەبێت.

ئایا لەگەڵ یەکێك لە دۆستەکانت دا زیاد لەوانی دی دۆستایەتیت بەهێزە؟ پەیوەندی چاك لەگەڵ گەورەکاندا دروست نابێت؟ ئایا جێ‌پێی ئەو دۆستەت لە تەنهایی خۆتدا دەبینیت؟ ئەگەر لەو کەسانەی گۆشەگیرن و لە تاسوقی پەیداکردنی دۆستێکی چاکدا ژیان بەسەر دەبەن، دەبێت چی بکەیت؟

ئەگەر کەسێك بۆ میوانداری یان کۆبوونەوە بانگت نەکات و بەهەمان هۆکار بیردەکەیتەوە کە کەس دۆستی تۆ نییە دەبێت چی بکەیت؟ ئەگەر ئەم هەستە ناخۆش و بێ هیوایییە لە تۆدا بوونی هەیەو بە ئەندازەی پێویست خۆشەویست و جێگەی سەرنجی (ئەوان) نیت دەبێت چی بکەیت؟ سەرەتا پێویستە خۆت هۆکاری ئەم گرفتە بدۆزیتەوە، یەکەمین هەنگاو ئەمەیە. کە تەواو بێ هیچ کۆت و مەرجێك لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆبیت، وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە (بێ شەرم کردن) بە ڕوونی بدەرەوە:

*لەکوێوە تێدەگەم کە جێگەی سەرنجی ئەوانی دی نیم (ئەگەر وەڵامی ڕوونت هەیە بینووسە؟)

*بڵێیت کەسێك لەپاش ملە بەخراپە باسی منی کردبێت؟ ئەگەر وەڵامت هەیە لە چ بارەیەکەوەیە؟

*چ هۆکارێك لەوانی دیدا دەتوانێت ببێتە مایەی سەرئێشە بۆمن؟

*لە چ کاتێکدا هەست دەکەم گۆشە گیربووم؟

سروشتییە هەندێك سیفەتی ناخۆش لە هەندێك لە ئێمەدا بوونی هەبێت و ببێتە هۆی ئەوەی ئەوان لە ئێمە دوور بکەونەوە؟

هەمیشەو لە هەموو شوێنێکدا ڕەوشتێکی وەك/ لە پاش ملە بە خراپ باس کردن، درۆزنی، فیزکردن دەبنە مایەی سەرزەنشتی ئەوان لە ئێمە، پێویستە خۆت لەم نەنگییە

ئەنقەستانە دوور بخەیتەوە، بەم شێوەیە دەتوانیت یەکەمین هەنگاوی جێگیر بنێیت.

ئێستا دەگەڕێتەوە بۆ وەڵامی پرسیارەکان، پەیداکردنی ئەم وەڵامە کە بۆچی خەڵکی لە تۆ دووربکەونەوە بەگرفت دەزانرێت؟ ئەگەر کەسێك مامەڵەیەکی ڕاستەقینەی لەگەڵ تۆدا نەبێت، لەوانەیە ئەم هەستە درۆزنە وەسواسە بێجێ بێت کە بیر دەکەوێتەوە کەسێك تۆی خۆش ناوێت، ئەم بابەتە دەبێتە هۆی ئەوەی کە تۆ پشت بەخۆ بەستنی خۆت لە دەست بدەیت و لە قاوغی تەنهایی خۆتدا بمێنێتەوە و لەهەمان شوێندا بمێنیتەوەو چاوەڕوان بیت کە ئەوانی دی بێنە سۆراغت، لەم چاوەڕوانییە بێ سوودەدا هەموو بوارە چاکەکان لەدەست دەدەیت، پێویستە چاك بیربکەیتەوە و بزانیت هەڵەی تۆ لە کوێ دایە؟ لەوانەیە لەگەڵ کەسانێکی ناشایستەدا دۆست بیت، ئایا بەلاتەوە گرنگە؟ ئاگات لەخۆت بێت بۆگەیشتن بەمەبەست ڕوو بکەرە دۆستانێك کە پەیوەندیو حەزی جێگیرو شایەنی ڕێز لێ گرتنیان لابێت، ئامادەیی لە تیپە وەرزشییەکانو و پۆلە جیاوازەکاندا شوێنانێکی گونجاون بۆ دۆست پەیداکردن.

کەسێك کە بە مەبەستی سەرنج ڕاکێشانی ئەوانی دی، لەڕێی چەند جوڵەیەکی ناوەرزشی خۆی نمایش دەکات بۆ نموونە جلو بەرگی وەرزشی گرانبەهاوە خۆی نیشانی ئەوانی دی دەدات، لە کۆتاییدا زەمینەیەکی بۆ گاڵتە پێ کردن بەخۆی دۆزیوەتەوە، بەلام ئەم جۆرە مرۆڤانە بۆ دۆستایەتی گونجاو نین تەنانەت ئەگەر وەرزشکارانێکی چاکیش بن لەوانەیە بەو جوڵانەی ئەنجامی دەدات، بەو ڕەفتارانەتو بە زمانی بی زمانت بەوانی دی بڵێیت: وازم لێ بێنن، دەمەوێت تەنها بم! ناتوانم بەرگەی خۆم بگرم، نەخوازەلا ئێوە؟.

بەڵگە نەویستە ڕۆژانێکت ئەزمون کردووە کە ڕۆژانێکی سەخت بوون بۆت، بۆ نموونە دەستە وستان بوون لە بینینی زیپکەی دەم و چاو، قسەو باسی بەیانیان، لەدەستدانی پاس، خراپەکردن لە قوتابخانەدا، بیزاری لەکاتی وانەدا... یەك لەدوای یەك دەبنە هۆکاری ئەوەی تۆ قیافەیەکی گرژومۆنت هەبێت، تەنانەت کەسێك نەوێرێت لێت بپرسێت کاتژمێر چەندە.

پێش ئەوەی دۆستانێك پەیدا بکەیت هاوبەشی غەمت بن، پێویستە دەرونی خۆت بناسیت، هیچ کەسێك لەخۆت باشتر خۆی ناناسێت، دەزانیت لایەنێکی چاك لەتۆدا بونیان هەیە کە بەشێوەیەکی گشتی ئەرێنو بەسودن و ئەوانی دی حەزی پێ دەکەن، پێویست ناکات لە ڕادەبەدەر سەرزەنشتی خۆت بکەیتو خۆت تاوانبار بکەیت! لەگەڵ خۆت دا میهرەبانتر ببە! ئەو کەسەی کە ڕێز لە کەسێتی خۆی دەگرێتو کۆشش دەکات بە بوونی تایبەتمەندییە ئەرێیە تاکییەکانییەوە دەم و چاوێکی خۆشەویستی هەبێت، ئەمە کاریگەری لەسەر ئەم لاو ئەولای خۆیدا دەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی ئەوانی دی بەو بڵێن! کە ئەو نرخی هاوڕێیەتیو دۆستاسیەتی هەیە. هەر سەرکەوتنێکی وەرزشی، خوێندن، کار دووبارە تۆ دەسەلمێنێت کە تواناو سەرکەوتنو خۆشەویستیت هەیە، کەواتە پێویستە پێبکەنیتو بیروبۆچوونی خەیاڵپلاوی دوور بخەیتەوە، دەتوانی بە هەنگاونانی بچوك، لە هەر ڕۆژێکدا ئەم پشت بە خۆبەستنەت بەدەست بهێنێتەوە، تاوەکو ئەم کارەت بۆ بێتە کارێکی ئاسایی، ئەنجامدانی ئەم بەرنامەیەی ژێرەوە هیچ زەحمەتێکی وای تێدا نییە، بەلام هەنگاوێکی بچوکە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی شەرم کردنو خەجاڵەت کێشان:

*ئەگەر کەسێك پرسیارێك لەتۆ دەکات بەوتنی بەڵێ یان نەخێر واز مەهێنە، بەڵکو وەلامی تەواوی پرسیارەکەی بدەرەوە.

*پرسیار لە هاو پۆلە کانت وهاوکارانت بکە ، ئەگەر ناتوانیت سەبارەت بابەتی تایبەتییەوە پرسیار بکەیت، ئەوە سەبارەت بە بابەتی پێویست یان ئەو مەسەلانەی وابەستەن بە کارەکەتەوە پرسیار بکە.

*کاتێك ڕووبەڕووی کەسێك دەبیتەوەو ناتوانی لە وەڵامی ئەودا شتێك بڵێیت پێبکەنە، ئەم کارە نیشان دەدات کە هەرچەندە کەمێك شەرم دەکەیت، بەڵام دڵت نایەوێت پەیوەندی‌یەکە بپچڕێت؟.

*هەمیشە خۆت وا بەستەی زۆر مەکە، پیاوەتی خستنەڕووی جیاوازیت هەبێت، ئەگەر لە شتێکدا هاوبۆچون نیت، بۆچوونت بخەرە ڕوو.

*لە یەکێك لەو دۆستانەی پشتیان پێ دەبەستیت بپرسە، کە لە هەڵسوکەوتت دا لەگەڵ ئەوانی دی‌دا چ هەڵەیەکی هەیە؟ تاوەکو بتوانیت چاکسازی بکەیت، (ئەو کەسە دەکرێت دایك، باوك، مامۆستا، دۆستێك یان هەر کەسێك بێت کە لەو باوەڕەدایت بۆ چوونی ئەوت بەلاوە بەنرخە).

*لەیەك دوو ڕۆژی داهاتوودا چاوەڕوانی هیچ موعجیزەیەك مەکە، ماوەیەکی پێچووە تاوەکو تۆ خۆتت لەم دابرانە هێناوەتە دەر، ڕاکیشانی سەرنجی ئەوان بەلای ئەوەی کە حەزناکەیت لە گۆشەگیری دا بمێنیتەوە زەمەنی دەوێت.

*بەرامبەر قسەی ڕەخنە ئامێز دەتوانی بەبێدەنگ بوون‌و ئەنجامدانی جوڵەی نمایشی وەك دەمو چاو گۆڕین ئەوان تێبگەیەنیت کە وازت لێ بێنن، ئەوان لەم پەیامانە تێدەگەن‌و پاشان لەوەوە کاریان ڕێك دەخەن، جوڵە نمایشی‌یەکان بە پێچەوانەی جیاوازی دەرەکی تۆ ڕوونکەرەوەی شاراوەترین هەستی تۆن. ئەگەر بەجدی کار بەم خاڵانەی خوارەوە بکەیت دەتوانیت هیوادار بیت لە داهاتوودا ڕووبەڕووی گرفتی کەمتر ببیتەوە:

*کەسێك قاچەکانی خستۆتە سەریەك‌و دەستی خستۆتە سەر سنگی، ئەمە دەیەوێت بڵێت (لێم نزیك مەبەرەوە، لێت دەترسم).

*کەسێك کە بە هەر سەیر کردنێك خێرا سەیری شوێنێکی دیکە دەکات، وشك و بێ‌جوڵە لە شوێنی خۆیدا وەستاوە ئەوە نیشان دەدات لەباری بەرگری دایە، ئەم نموونەی جوڵە نمایشیانە دەبنە هۆی ئەوەی ئەوانی دی لە کەسێك دوور بکەونەوە یان لێی نزیك نەبنەوە، ئەم جوڵانە زمانێکی پاراوتریان هەیە لە قسەکردن.

*بەهەمان شوێنە لەو شوێنەی تیایدا دەخوێنیت یان میوانیت زۆر شت سەبارەت بە تۆ ڕوونتر دەبێتەوە، بۆ نموونە کاتێك بەدوای شوێنێکدا دەگەڕێیت تاوەکو خۆتی تێدا بشاریتەوە، یا وەکو دەچیتە پشتی دیوارێکەوە یان کاتێك لە مێزێك یان کورسی‌یەکی تاك نەفەری‌دا پاڵت داوەتەوەو ماوەیەکی زۆر لەگەڵ خۆتدا قسە دەکەیت!، بەم جوڵە و ڕەفتارانە تەنانەت بێئەوەی هیچ قسەیەك بکەیت نیشان دەدەیت کە بۆ پەیوەندی بەستن لەگەڵ ئەوانی دی‌دا بارێکی گونجاوت نییە؟ ئەڵبەت هیچ کەس حەز ناکات لە خۆیەوە لە نێوان قەرەباڵغی‌دا بولبولانە قسە بکات یان ڕێك دەست بۆ موەکانی بەرێت، واتە سەیرم بکەن، من تەنهام! بەڵام ئەوەی بایەخی هەیە، ئەوانی دی لە شوێنێکدا دابنێیت کە بوونی تۆ هەست پێ بکەن‌و لەگەڵ تۆدا هاوزمان بن.

لە پۆل یان قەرەباڵغی دۆستاندا دەتوانیت بەدەست بەیەکدادان زۆر چاك سەرنجی لایەنی بەرامبەر ڕابکێشیت، ئەم کارە نیشان دەدات کە بەپێچەوانەی ئەوەی ئەوانی دی بە هەڵە بیریان کردۆتەوە شەرم ناکەیت.

هەندێك کات تەنانەت ئەگەر بوویێت (بە نارەحەتی‌یەکی زۆرەوە) ئەوانی دی پێویستە تێبگەن کە زۆرێك لەم دەست بەیەکدادان و یەکتر ناسینانە لەکاتی گونجاودا ئەنجام نادرێت.

ئەڵبەت ئەو کارە بەشێوەیەکی گشتی بابەتێکی دیکەیە، کە ئێمە ناومان ناوە پەیوەندی تایبەت، ڕێنمایی‌یەکی دیکە بۆ دۆست پەیداکردن، کەسێك کە بەهۆی سەرنج ڕاکێشانی کۆمەڵێك دۆستی خۆی بگۆڕێت، لە واقیع دا خۆی نکوڵی کردوەو خۆی نابەڵەدکردووە. دۆستێکی دروست و چاك و واقیعی واتە ئەوەی کە ئەوانی دی نابێت بەهۆی خاڵە بەهێزەکان‌و براوەکانیاوە دۆستایەتیان بکەیت، بەڵکو بە ناتەواوی بە بچوکەکانیشیانەوە قبوڵیان بکەیت‌و خۆشت بوێن.

لەگەڵ هەموو ئەم قسانەدا ئەگەر بێ دۆست مایتەوە، ئەوە دۆستێکی نامەیی پەیدا بکە.

نامە گۆڕینەوە دەتوانێت پایەی دۆستایەتی‌یە کەسی‌یەکانت بێت، دۆستێکی نامەیی چاك دەتوانێت ئارامگرتن، بیسەری دەردەدڵەکان‌و ڕێنمایی کەرێکی چاکی تۆبێت.

سەرچاوە:

دنیای دختران لاپەرە / 38–44.

نووسینی/ گابی شوستەر بۆ فارسی/ کتابون تجلی

پاراستنی ئەندامەکانی مرۆڤ لە دەرەوەی لەش

ORGAN PRESERVATION

لەئینگلیزیەوە: هێمن دلێر میرزا
کۆلیژی پزیشکی - زانکۆی سلێمانی

لە بەرئەوەی زۆرینەی ئەو ئەندامانەی کە دەچێنرێن، سەرچاوەکانیان جەستەی مرۆڤە، بێگومان پێویستە بۆماوەیەك دوای جیاکردنەوەیان لە لەشی بەخشەر بپارێزرێن، تاوەکو وەرگر بۆ نەشتەرگەری چاندنیئەندامەکە کە ئامادە دەکرێت.

بەخشەرو وەرگرئەندامەکە، زۆربەی کات لەیەك شوێن دائامادەنین، بۆگواستنەوەی ئەندامی بەخشەر بۆ نەخۆشخانە کات پێویستە، کە تێیدا وەرگر بۆ چاندنیئەندامەکە ئامادەدەکرێت ئەمەش پێویستی بە بەکارهێنانی ڕێگەیەکی کاراسەلامەت و

باوەڕپێکراو بۆپاراستنی ئەندام لە دەرەوەی لەش دەبێت تاوەکو کاری چاندن بە ئەنجام دەگەیەنرێت.

شیاوەی ماوەیپاراستن بە جۆری ئەندامەکەوە بەندە. زۆربەی نەشتەرگەران، چاندنی دڵ لەماوەی 5 کاتژمێر پاش جیاکردنەوەی،پەسەند دەکەن گورچیلە دەتوانرێت بەسەلامەتی بپارێزرێت بۆماوەی 40–50 کاتژمێر، بەڵام زووترین کاتپەسەندترە. بۆ پەنکریاس ماوەیپاراستن تاوەکو 40 کاتژمێرپەسەند دەکرێت بەڵام زۆربەی چاندنی پەنکریاس پاش ماوەی 10–20 کاتژمێرئەنجام دەدرێت. چاندنی جگەر، بە شێوەیەکی گشتی، لەماوەی 6–12

کاتژمێر پاش جیاکردنەوەی ئەنجام دەدرێت.

پاراستنی ئەندام لەو کاتەی کە بەخشەردەست نیشان دەکرێت دەست پێدەکات و بەخشەر پێویستە بەشێوەیەکی (هیمۆداینامیکی) پارێزگاری بکرێت، بەمەبەستەی کە ئەندامەکە پێش جێبەجێکردن وپاراستن زیانی پێ نەگات. برینداربوونی ئەندامەکە دەتوانرێت ئەنجامی ناجێگیریی باری دڵ و بۆریەکان (Cardiouascular instability) یان دابەزینی پەستانی خوێن (Hypotention) بێت ئەمەش بەرپرسیارییەتی نەشتەرگەرە بۆ دڵنیاکردنی لە باربوونی کارئەندامەکە.

لە کاتی نەشتەرگەرییدا بۆ جیاکردنەوەی ئەندامەکە، کاتی ئیسکیمیای* گەرم پێویستە بۆ نزمترین ڕادە کەمبکرێتەوەو پێویستە بەخێرایی سارد بکرێتەوە لەباری ئاسایی دا یان بەخالی کردنەوە بۆماوەیەکی گونجاو. دابەزینی پلەی گەرمی و پێکهاتەی ئەوگیراوەیەی کە ئەندامەکەی تێدادەپارێزێت فاکتەرێکی گرنگە لەپاراستنی ئەندامەکە بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە. لەپاراستنی ئەندامێك لە باروودۆخێکی ساردا، ئەندامەکە بەخێرایی بۆ نزیکەی 4 پلەیسەدی بە خالی کردنەوەی لولە خوێنیەکان بە هۆی گیراوەیەکی گونجاوی پارێزەرئەندامەکە، سارد دەکرێتەوە. کاری خالی کردنەوەی ئەندامەکە، پێویستە خوێنەکە لابدرێت هەرچەندێك لەتوانادا بێت وئەمەش پێویستە بخولێنرێت بە پەستانێك کە زیانبەخش نەبێت بۆئەندامەکە (60–100ملم جیوە) ولە قەبارەیەکدا کە زیادلەڕادەنەبێت. ئەو قەبارەیەی کە بەکاردەهێنرێت بە گوێرەی ئەندامەکە جیاوازە، جگەر زۆربەی کات بە نزیکەی 2–3 لیتر دەشۆرێت. گورچیلە بە 200–500مل و پەنکریاس بە هەمان قەبارە. پاشان ئەندامەکە لە ناو دەفرێکی پاککراوە دادەنرێت وبەساردی لە پلەی گەرمی 4–6 پلەیسەدی دەپارێزرێت. دابەزاندنی پلەی گەرمی (Hypothermia) سودبەخشە، لەبەرئەوەی زیندەچالاکییەکان خاودەکاتەوە. ئەندامێك گەر بخرێتە بەر ئیسکیمیا لە پلەی گەرمی ئاساییدا، بۆ ماوەیەکی کورت (بۆ زۆرینەی ئەندامەکان کاتژمێرێك یان کەمتر) بە زیندوویی دەمێنێتەوە.

لە ئیسکیمیای گەرمدا، نەبوونی ئۆکسجین دەبێتە هۆی دابەزینێکی خێرا لە وزەی هەبوو (ATP) ئەندامەکە. سەرلەنوێ بلاوبونەوەی ئەلکترۆلیت بەناو پەردەی خانە، و دابەزینی پێکهێنەکارلێکەکان، بەلام ڕمانە کارلێکەکان وەکو کۆبوونەوەی ترشی لاکتیك (Lactic acid) دابەزینی PHی ناوخانە، هلوەشاندنی پرۆتین و چەوری، بەردەوام دەبن. ئەم گۆڕانانە هاوبەش دەبن لە تەك ئەوگۆڕانانەی کە لەخەستی زیندەمادەکانی ناوخانەدا ڕوودەدات و گۆڕانی شێوەیی لە پەردەی خانەکان هاوبەشە لە تەك وون کردنی چالاکی زیندەیی بۆ سەرلەنوێ دەولەمەندبوونی ئەندامەکە بە خوێن.

لە تەك دابەزینی پلەی گەرمی، ڕمانە کارلێکەکان خاودەبنەوە، 10 پلەی سەدی دابەزین لە پلەی گەرمیدا ڕێژەی زیندە چالاکی بەفاکتەری 2 دادەبەزێت وساردکردنەوەی ئەندامێك لە 37 پلەیسەدی یەوە بۆ سفر پلەی سەدی زیندەچالاکی بە فاکتەری 12 بۆ 13 دادەبەزێنێت.

دابەزینی پلەی گەرمی بەتەنها بەس نییە بۆپاراستنی گونجاو بۆماوەیەك کە پێویستە بۆ بەکارهێنانی باشی ئەندامی جەستەکەی ئەندامەکەهەروەها پێویستە بشۆرێت بە گیراوەیەکی پارێزەری گونجاو. دوو پێویستی گیراوەی پارێزەری نمونەیی ئەمانەن:

1-بوونی گەردی پیانەڕۆکەئاوسانی خانە لە ئەنجامی دابەزینی پلەی گەرما دابەزێنێت.

2-بوونی باروودۆخێکی گونجاوی کیمیایی ژیانی.

تێپەڕنەبووەکان ئەوهادانەن کە لەدەرەوەی خانەکان دەمێننەوە، بەشێوەیەکی پێویست، ئۆزموتیکیانە چالاکن بۆ دواخستنی کۆبوونەوەی ئاولە لایەن خانەوە.

لە ژێر باروودۆخی پاراستنی سارد، ATP وون دەبێت، کە پێویستە بۆ بەردەوامی چالاکی پەمپی ئەیۆنی (سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، ATPase) کە بۆ هێشتنەوەی قەبارەی ئاسایی خانە پێویستە.

دابەزینی پلەی گەرمی، چالاکی پەمپی ئایۆنی دادەبەزێنێت، بەڵام کاریگەرییەکی کەمی لەسەر پیاوۆیی ئەلکترۆلیت بە ناو پەردەی خانەدا هەیە، لەبەرئەوە بەشێوەیەکی ڕێژەیی، کۆبوونەوەی خوایی سۆدیۆم لە خۆگۆڕینەوە لە تەک پۆتاسیۆم، وون کردنی هێزی کارەبایی بەناوپەردەی خانە، چوونە ژوورەوەی کلۆراید، جیاوازی کیمیاییدادەبەزێنێت، ئەمەش دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی ئاولە ناوخانە و ئەم ئاوسانە گەورەترین زیانە بۆپاراستنیئەندامەکە بە شێوەیەکیسەرکەوتنانە.

گیراوەی زانکۆی (ویسکۆنسین)، ترشی لاکتوبایۆنیک ی تێدایە وەک تێپەڕنەبوونی سەرەکی . ترشی لاکتوبایۆنیک کێشیگەردیلەیییەکەی بەرزە (358 KD) و بارگەگریسالبە. ئەم ترشە لەدەرەوەی زۆربەی خانەکان دەمێنێتەوەو ئاوسانی خانەی پەیدابوو بەهۆی دابەزینی پلەی گەرما دادەبەزێنێت. ئەمگیراوەیە هەروەها (رافینۆز، شەکری سیانی، هایدرۆکسی ئێسل ستارچ وەکو کۆلۆید، ئەودینۆسین بۆ هاندانی دروستکردنی ATP لەماوەی سەرلەنوێ خوێن وەرگرتنیئەندامەکە، تێدایە.

سەرباریپاراستنی ساردی سادەئەندامەکان هەروەها دەتوانرێت بە (تێپەڕکردن لەپلەی گەرمی نزم بە شێوەیەکی بەردەوام) بپارێزرێن. ئەم ڕێگەیە لەلایەن (بێلزەر) لە سالی 1967 بە بەکارهێنانیدەستگایەک بۆ پەمپدانی گیراوەی تێپەڕبوو بە بەردەوامی بەناوئەندامەکەدا بەرهەمهێنراوە. لەم ڕێگەیەدا، ئۆکسجین و هەروەهامادەی بنچینەیی (Substrate) بەبەردەوامی بەناوئەندامەکەدا تێپەڕدەکرێت کەهەلدەستێت بەهێشتنەوەی زیندەچالاکی وەکو دروستکردنی ATP و گەردیلەی دیکە و هەروها چالاکی پەمپی ئایۆنی.

دەزگای تێپەڕکەر بۆ گورچیلە، ئەنجامی زۆرباشدەدات بە بەراوردکردنی لە تەک پاراستنی ساردیسادە، لە تەک پاراستنی ساردیمادە بە نزیکەیی 25-30٪ لە گورچیلەگواستراوەکان دوچاری دواکەوتن دەبن لە کاردا، بەڵام لە تەکدەستگای تێپەڕکەر، ڕێژەی دواکەوتنی کارکردنی ئەندامی گوێزەرەوە (Graft) لە 10٪ کەمترە.

گیراوەی تێپەڕبوو لە گیراوەی زانکۆی ویسکۆنسین دەچێت، تەنها لەمادەی تێپەڕنەبوودا نەبێت.

بۆ تێپەڕکردنی بەردەوام، گلوکۆنەیت (Gluconate) لە جیاتی لاکتۆبایۆنیکئەسید (Lactobionic acid) بەکاردەهێنرێت.

پەراوێز:

*ئیسکیمیا: کەمی خوێنی گەیشتوو بۆ بەشێکی لەش لە ئەنجامی گیروگرفتێك لەو خوێنبەر یان خوێنبەرانەی کە بەرپرسیاریگەیاندنی خوێنن بۆئەوبەشە.

سەرچاوە: Princples of surgery (schwartz) 1999

نیوتن گەورەترین زانای جیهان

پەرچڤەی: **زاگرۆس ڕێباز**

ئەگەر پرسیار بکرێت دووەمین گەورە زانای جیهان کێیە؟ وەڵامەکەی زۆر زەحمەت دیاری دەکرێت، چونکە نزیکەی 12بیرمەندی گەورەی وەکو (ئەلبێرت ئەنیشتاین، ئەرنیست ڕازەرفۆرد، نیڵس بۆر، لویس پاستۆر، گالیلۆ گلیلە، کلارك ماکسویل، ئەرخەمێدس و چەندی دی) هەن کە شایانی ئەوپلەیەن. بە لەبەرچاوگرتنی تواناکانی ئەم کەسانە، دەتوانین هەموویان بە دووەمین گەورەزانای جیهان ناوببەین، بەڵام وا پێدەچێت کە لە وەڵامدانەوەی هەڵبژاردنی گەورەترین زانای جیهان کێشەمان نەبێت. شارەزایانی بواری زانست (ئیسحاق نیوتن)ی زاناو فەیلەسوفی بەریتانی بە گەورەترین ئەو زانایە دادەنێین کە تاکو ئێستا جیهان بەخۆیەوەی دیوە.

ئەم زانایە لە ماوەی ژیانیدا، هیچ بەهرەیەکی لە بیروئەندێشەدا وەکو هی بیرمەندێکی گەورە نەبوو. قسەکەرێکی بێ تواناو کەسێکی ترسنۆك‌و بێ ئومێد بوو کە بەلاوازی دەروونیەوە دینالاند، بەڵام بەهۆی دەربڕینی شاکارەکانی، توانی خۆی بگەیەنێتە سەکۆی گەورەترین زانایانی جیهان و جێگیربێت.

نیوتن پێش وادەی جەژنی کریسمسی ساڵی 1642 لە دایك بووە، ڕوخساری باوکی نەبینیوە، دایکی دووبارە شوی کردۆتەوەو بە منداڵی نێردراوەتە لای داپیرەی . بێ شك ژیان لەو جۆرە کەش‌و هەوایەدا بە تەواوی کاریگەری بەسەر پەروەردەی نیوتنەوە هەبووە، ڕەنگە مایەی سەرسوڕمان بێت، بەڵام هیچ کام لە هاوپۆلەکانی نیوتن بەبیریاندا نەهاتووەکە جارێك گفتوگۆیان لەگەڵ نیوتندا ئەنجام دابێت کەسێتی‌یەکی ئارام‌و بێ دەنگ وەك نیوتن توانی لەو زانستەی کە هەزاران ساڵ مایەی قەبوڵکردن بوو، پێشڕەوی بکات.

نیوتن لە ساڵی 1661 دەچێتە زانکۆی کمبریج و لە ساڵی 1665 ماوەی خوێندن تەواو دەکات. لە ساڵی 1672 بووە ئەندامی ئەنجومەنی پاشایەتی، لە ساڵی 1687 کتێبی (یاساو ڕێساکانی بیرکاری) بڵاوکردەوە کە خەرجی چاپکردنی لەلایەن زانا (ئیدوارد هابل)ەوە تەرخان کرابوو، لە ساڵی 1665 دیسان دەگەڕێتەوە بۆ زانکۆی کمبریج لە ساڵی (1704) کتێبی (تیشك ناس)ی بڵاوکردەوە. لە ساڵی 1698 وازی لە زانکۆی کمبریج هێناو لە ساڵی 1727 و لە تەمەنی 84 ساڵیدا دەستی لە دۆزینەوەکانی هەڵگرت‌و ماڵئاوایی یەکجاری لە سروشت‌و نهێنیەکانی کرد[(1)]

نیوتن بەسودوەرگرتن لە ڕێساکانی ژماردنی گشتی و هاوکێشەکانی (ئەنتیگرال و دیفرانسیل) بیرکاری مەزنی داڕشت، بە تاقیکردنەوە یەك لەدوایەکەکانی لەسەر (تیشکی ڕووناکی سپی) و دابەشکردنی بۆ (7) ڕەنگەکە، سەرچاوەی لێکۆڵینەوی تیشکێکی تازەی هێنایەکایەوە، بەشی‌کردنەوەی یاساکانی جوڵەو ئەنجامگیری لێیان، بناغەی فیزیای تازەی داناو دواتر بە بەکارهێنانی یاساکانی کێشی گشتی، شێوازێکی تازەی بنیادنا. کێ دەتوانێت ئەم کارە سەرسوڕهێنەرانە ئەنجام بدات؟ کوڕی یەکێك لە مامۆستاکانی زانکۆ، یان کوڕە جوتیارێکی داماو و تەنها؟.

هەریەك لەو شاکارانە بۆ نیشاندانی تواناکاریە مەزنەکانی ئەم زانایە بەس بووە هەر ئەو چوار شاکارەش نازناوی گەورەترین زانای جیهانیان پێبەخشی.

یۆنانیە کۆنەکان، کۆمەڵە کەسێکی فەلسەفی و زانستیان تێدا هەڵکەوتبوو. پتر لە دوو هەزار ساڵ چەند ناوێکی وەکو (ئیفلاتون، ئەرستۆ، ئەقلیدس، ئەرخەمێدس و بەتلیمۆس) وەك چەند پەیکەرێکی بەرز لە نێوان نەوەیەك لە دوای یەکەکان قیت ببونەوە، بەڵام لە سەدەکانی 16 و 17 ژمارەیەك لە لێکۆڵەرەوە بەرچاوەکانی وەکو (گالیلو)و (ڕۆبەرت بۆیل) هاتنەمەیدان و نیشانیان دا کە بیروڕای یۆنانیەکان لە هەموو بوارە زانستی‌یەکاندا ڕاست‌و دروست نەبووە، بۆ نموونە گالیلۆ بیردۆزەکانی ئەرستۆی لە بواری فیزیادا لێك دایەوەو چەند لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجام دا کە دواتر نیوتن لە 3 یاسای جوڵەدا تەواو (تەکمیل)ی کردن. لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا بیرمەندە ئەوروپیەکان نەیان توانی بیروڕای خۆیان لە هی یۆنانیەکان جیابکەنەوە، تا ئەوکاتەی نیوتن لە ساڵی 1687 دا کتێبی (یاساو ڕێساکانی بیرکاری) ی بەزمانی لاتینی بڵاوکردەوە.

نیوتن لەو کتێبەیدا یاساکانی جوڵەی شی‌کردەوەو بیردۆزی کێش کردن‌و چەندەها بابەتی دیکەی خستەڕوو، بە هەمان شێوە بەسود وەرگرتن لە شێوازەکانی بیرکاری، چەندەها بابەتی ئاڵۆزی شیکار کرد، ئەو دیمەنەی کە نیوتن لە جیهاندا وێنەی کێشا زۆر جوان وپڕبایەخ بوو، ئەم پیاوە مەزنە بەخستنە ڕووی کتێبە بایەخدارەکەی، ڕیشەی بیرو ڕا گەنیوە کۆنەکانی دەرهێناو ڕێچکەیەکی تازەی بە جیهانیەکان ئاشناکرد.

سەرچاوە:

گۆڤاری (دانشمند)ی فارسی ژ (7)ی ساڵی (38)ەم

نازانم لە ڕوانگەی خەڵکی جیهان چۆن دێمە بەرچاو، بەڵام لە ڕوانگەی خۆمدا، تەنها وەکو منداڵێك کە لە کەنار دەریایەکی فراوان سەرگەرمی یاریکردن بێت، خۆم بەو شتە وردانەی دەوروبەرم خەریك کردووە، لە کاتێکدا دەریایەکی بێ پایان لە ڕاستی بە نەدۆزراوەیی لەبەردەممدا بووە. (ئیسحاق نیوتن)

(بمان بورە نیوتن) تۆڕێگەیەکت بە ئێمە ئاشناکرد کە لە ڕۆژگاری تۆدا، تاکە ڕێگەیەك بوو کە مرۆڤ بەوپەڕی هۆش و داهێنانەوە نەیتوانی دەستی بگاتێ.

ئەو زانیارییەی کە تۆ داتهێنا، وەکو ئێستا ڕێبازی بیکردنەوەی ئێمەی لە فیزیادا خستۆتە ژێر دەسەڵاتی خۆی. (ئەلبیرت ئەنیشتاین)

یەکێك لە گەورەترین دەستکەوتەکانی بواری زانست لە سەدەی بیستەم دەرچوون بوو لە هێزی ڕاکێشانی زەوی. بەبێ نیوتن، ئێمە هەرگیز نەمان دەتوانی پێ بنێینە سەر مانگ!

*(دیاری کردنی خێرایی ئەستێرەی کلکداری هالی) داهێنانی هاوکێشەی دیفرانیسل و ئەنتیگرال لەلایەن (نیوتن)ەوە، بووە مایەی دۆزینەوەی خێرایی ئەستێرەی کلکداری هالی. (هالی)ش ئەو کەسەبوو کە خەرجی چاپکردنی کتێبەکەی نیوتنی گرتە ئەستۆ.

کلۆنکردن
لە هەواڵە نوێیەکاندا

کانی عەبدوڵڵا

لــە ســـەرەتای مــانگی 12 ســاڵی 2002 دا پزیشــکێکی ئیتاڵی، کە ناوی (سلڤیۆ ئـەنتینیوی) پسـپۆڕ لـە پیتـاندن و تەندروستی منداڵبووندا کە (یارمەتی پـیرێژنێکی دابـوو بـۆ ئەوەی سکی هەبێ و منداڵی ببێت ئەوەبوو لە ساڵی 1994 دا ئەو پیرێژنە منداڵەکـەی بـوو)، لـە مـانگی 12ی 2002 بـڵاوی کـردەوە، کـە توانیویـەتی سـکی سـێ ژن پڕبکـات، بـە سـێ کۆرپەلەی کلۆنکراو کـە هەرسـێکیان لـەو کاتـەدا لـە مـانگی کـانونی یەکـەمی 2002دا سکەکانیان لـە کۆتـایی‌دا بـوو، وا چاوەڕوان دەکرێت لـە کۆتـایی مـانگی کـانونی دووەمـی سـاڵی 2003دا منداڵـەکانیان ببێـت، شـایەنی باسـە، زۆربـەی وڵاتـە ئەوروپییەکانی وەك بەریتانیا تاقیکردنەوە لەسەر کلۆنکردنی مرۆڤ بەپێی یاسای پیتاندی مرۆڤ و کۆرپەلەزانی 1990 دا قەدەغە کردووە، بەڵام هـەندێك وڵاتـی وەك (سـربیا)ئـەم جـۆرە تاقیکردنەوانـەی قەدەغەنـەکردووە، بۆیـە سـلڤیۆ ئـەو وڵاتـەی واتـە سربیا بۆ تاقیکردنـەوەکانی هـەڵبژارد شـایەنی باسـە تـا ئێسـتا لـەو کاتـەی کـە مـەڕە دۆلی لـە سـکۆتلەندا بـە کلۆنکـردن لـە دایـك بـوو گـەلێك کۆرپەلـەی مـەڕو مانگـا و بـەرازو مشك و پشیلە لەملاو لەولای جیهانەوە بە کلۆنکردن لە دایك بوون.

پشتگیرەکانی ئـەم جـۆرە توێژینـەوانـە لەو بڕوایەدان کە ئەم تاقیکردنەوانە مرۆڤ دەگەیەننە ڕێگەی چارەسەر بۆ گەلێك نەخۆشی وەك شەکرەو، توشـبونەکانی بڕبـڕەی پشـت و ئەلزایمـەرو گـەلێکی دی، سـەرەڕای پـەیداکردنی شـانەو ئـەندامی پێویسـتی لـەش بـۆ کرداره نەشـتەرگەریە چاندنـەکان، ئـەوەی کـە جێگـای سـەر سوڕمان بوو لە کۆتایی مانگی 12ی 2002دا ئەوەبوو، کە لە پڕ زانایەکی کیمیایی بەناوی دکتۆرە (برجیت بواسۆلی)، کە سەرۆکی کۆمپانیای کلۆنیدە لە کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەنوسیدا ئەوەی دەرخسـت کـە لـەدوا هەفتـەی مـانگی 12دا یەکـەمین منداڵـی مـرۆڤ بـە کلۆنکـردن لـە دایـك بـوو. شـایەنی باسـە دکتـۆرە برجیـت سـەر بـە تایەفـەی رائیلییەکانـە، کـە سەرۆکەکەیان (بارت ئۆفلین) ە لە هۆڵـەندا و دەریخسـت کـە منداڵەکە ڕۆژی هەینی لە دایك بووەو تەندروستی زۆر باشە، دایکەکـەی ژنێکـی هۆمۆسێکسـیە لـە هۆڵـەندا لەگـەڵ کچـە هاوڕێکەیدا دەژی، بـەڵام ڕوونـی نـەکردەوە ئـەم وڵاتـەی ئـەم تاقیکردنەوەیەی تێدا کردوە کوێیە یان ئەو منداڵە لە کوێ لە دایـك بـووە تەنـها ئـەوەنـدەی وت کـە منداڵبوونەکـەو تاقیکردنەوەکـە لـە وڵاتێکی دیکە کرابێت، منداڵەکە کچە، ناوبراوە بە (Eve) واتە (حەواء) دایکی ئەمریکییـەو تەمـەنی 31 سـاڵە، کۆمپانیـای کلۆنیـد کـە لـە شـاری لاس فیگـاس لە ویلایـەتی نیڤـادای ئـەمریکی

رائیلییە ئاینییەکان دروستیان کردووە بڕوایان بەوەیە بونەوەری دەرەوەی ئەم جیهانەی ئێمە توخمی مرۆڤیان دروستکردووە. ئەم بانگەوازەی رائیلیەکان و کۆمپانیای کلۆنید بووە هۆی هێرشێکی زۆری ڕەخنەگرتن لە هەموو جیهانەوە بەتایبەتی لە پیاوانی ئاینییەوەو داوایان کرد کڵۆنکردنی مرۆڤ بە هەموو جۆرەکانییەوە قەدەغەبکرێت.

لە ڕۆژی 8ی کانونی دووەمی 2003دا رائیلییەکان بەناوی دکتۆرە (برجیت بواسۆلی) بڵاویان کردەوە، کە هەردوو باوانی منداڵەکە (Eve) کە ئەمریکین بڕیاریان داوە ڕێگە بە شارەزاکان نەدەن بۆ سەیرکردنی منداڵەکە تا ماوەیەکی دیکە و هەر ئەو دوانە لە ڕاگەیاندنەکەیاندا ئەوەیان پیشان داوە، کە دەبێت ئەو زانایانە دەستەبەری ئەوەیان بۆ بکەن کە منداڵەکەیان بۆ بهێڵنەوە لای خۆیان و نەیبەن. زاناو ڕۆژنامەنوسێکی ئەمریکی سەربەخۆ ڕۆژی 2 شەممە 1/5 ڕایگەیاند کە زۆر نزیکە ئەوەی کۆمپانیای کلۆنید بڵاوی کردۆتەوە دەربارەی سەرکەوتنی کلۆنکردنی مرۆڤ لە بنچینەدا درۆ بێت. و فێڵ و چاوبەستێکی زۆری تێدا بێت، گۆیلین کە ناوی ئەو زانا فیزیایی و ڕۆژنامەنوسە سەربەخۆیەیە، ئەوەی دەرخست چەند هەوڵی داوە بۆ ئەوەی بگاتە خێزانی یەکەمین منداڵی کلۆنکراو نەیانهێشتووە. بۆ ئەوەی لەگەڵ زاناکانی دیکەدا تاقیکردنەوەی DNA بۆ منداڵەکە بکرێت لەبەرئەوەی گوایە هەردوو ژنە هاوڕێکە ویستویانە کردارەکە بە نهێنی بمێنێتەوە.

سەرەڕای ئەو گومانانەی کە لەلای ئەو زانایانە دروست بوو گومانێکی زۆر لای زۆربەی هەرە زۆری زانایانی بایۆلۆژی دروست بوو بە تایبەتی لەبەر ئەوەی کۆمپانیاکە تا ئێستا ڕێگەی نەداوە بەهیچ زانایەك کە بچێت تاقیکردنەوەی جینی لەسەر ئەو منداڵەو هەردوو ژنەکە بکات، تەنانەت سەرۆکی پەیمانگای (ڕۆزلین)ی بەریتانی لە سکۆتلەندا (هاری گریفین)، کە لە ساڵی 1996دا مەڕە دۆڵی تیادا کلۆنکرا کەوتونەتە گومانێکی زۆرەوە. بەوەی کە تایەفەی رائیلییەکان تا ئێستا هیچ بەڵگەیەکیان لەسەر ئەو منداڵە بڵاونەکردۆتەوەو نمونەی (DNA) دایکەکان و منداڵەکەیان دەرنەخستووە. سەیر لەوەدایە کە کۆمپانیای کلۆنید ڕایگەیاند کە ئێستا لیستێکیان ئامادەکردووە بەناوی 2000 کەسەوە، کە هەریەکەیان ئامادەیە 200.000$ بدەن بەو کۆمپانیایە بۆ ئەوەی خۆیان یان خۆشەویستێکیان کلۆن بکەن و هەر ئەو کۆمپانیایە ئەوەی ڕاگەیاند کە لە 4-1/8 / 2003 دووەمین منداڵی کلۆنکراو لە سێ منداڵەکە، لەدایك بوو وشایەنی باسە کە کرداری کلۆنکردن بەدەرهێنانی ناوکی هێلکەیەکەوە دەبێت کە ژنێکەوە وەردەگیرێت و لەبرێتی ئەوە ناوکی خانەیەکی لەشی مرۆڤی تێدەکرێت ئەگەر ئەم کردارە لە کات و شێوەیەکی گونجاو ڕاستدا ئەنجام درا ئەوا خانەکە دەست بە دابەش بوون دەکات هەروەك چۆن تۆوێك دەچێتە ناو هێلکەیەکەوە کۆرپەلەیەك دروست دەکات لە ئەنجامی دابەش بوونە یەك لە دوای یەکەکانی هێلکەکەوە، بەڵام ئەوەی جێی سەرنجی زاناکانە ئەوەیە کە ئەو ئاژەڵ و گیانەوەرانەی بەم شێوەیە کلۆنکراون و لە دایك بوون هەندێك ناتەواویان تیادا دەرکەوتووە.

لەو زانایانەی کە زۆر بە توندی ئەم کردارانەی ڕائلییەکان بە درۆ دەخاتەوە بەڕێوەبەری سەنتەری ڕوسی بۆ ئەندازەی بایۆلۆژی (کۆنستانتین سکریابیت) ە کە دەڵێت: هەرگیز لەو بڕوایەدانیم منداڵێکی کلۆنکراو تەندروستییەکی باشی هەبێت و لەدایك بووبێت و من بە درۆیەکی گەورەی دەزانم، هەر ئەو زانایە داوای ئەوەی کرد کە پێویستە بۆ ماوەیەکی زۆر تاقیکردنەوە لەسەر شیردەرەکان بکرێت و ئێستا تاقیکردنەوە لە سەر مرۆڤ نەکەین و تا بۆمان دەکرێت تەکنۆلۆژی ئەو کرداری کلۆنکردنە لەسەر شیردەرەکان پێش بخەین، و لەپێشدا کێشە ڕەوشتی و دەرونیەکانی ئەم کردارە چارەسەر بکەین، هەروەها هەمان زانا ڕای وابوو کە ئێستا پێویستە خووبدەینە کلۆنکردنی ئەو شانەو خانانەی کە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بەکاردێن، زانایەکی ڕوسی دیکەش ئەوەی دەرخست کە زۆربەی ئەو تاقیکردنەوانەی لە بواری کلۆنکردنی گیانەوەراندا کراون بۆتەهۆی تێکچونەکانی جەستەی هەندێك لەو گیانەوەرانە، ئێستا پرسیار لەوەدایە مرۆڤایەتی بەم کردارە دەگاتە کوێ؟ سوودو زیانەکانی لە کوێدان؟ ئایا ئەو منداڵەی بەم ڕێگایە پەیدادەبێت ڕاستەوخۆ تەمەنی چەندەو ئایا تەمەنی دایکەکە یا ئەو کەسەی خانەکەی لێ وەرگیراوە لەسەری حساب دەکرێت؟ ئەو نەخۆشیانەی چاوەڕێی دەکات کامانەن؟ ئایا تا چەند بەرپرسیاری ئەو زانایایە دەگرێتەوە کە ئەو کارە دەکات ئەگەر بە نیوە ناچڵ منداڵەکە پەیدا بوو؟ کێ بەرپرسی ئەم تاوانەیە؟ ڕای دامەزراوە ئایینی و کۆمەڵایەتی و مافەکانی مرۆڤ چی‌یە لەم بارەیەوە؟..

Internet